Enjoy
享受厨房丛书Cooking

做西点不仅是一种爱好
更是寻找幸福的一种途径

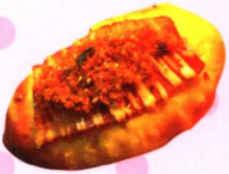




西点公主烘焙日记







异海 著

详细步骤图文• 失败经验分享 • 成功关键详析 • 西点背后故事

上海文化出版社

西点公主烘焙日记



60款精美西点，60个美味回忆。
一本家庭西点制作超级实用图书，
一本激励人心的美食励志书。

自己做的西点是最好的礼物，
让幸福香甜的味道留存在记忆中，
回味当时的美好。



ISBN 7-80646-998-2
9 787806 469989 >
定价：22.00元

西点公主烘焙日记



异海*著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

西点公主烘焙日记/异海著. -上海:上海文化出版社,2007
(享受厨房丛书)
ISBN 7-80646-998-2

Ⅰ.西… Ⅱ.异… Ⅲ.西点,西式-制作 Ⅳ.TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036803 号

责任编辑 蒋逸征
装帧设计 汤 靖

书 名 西点公主烘焙日记
出版发行 上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 74 号
邮 编 200020
电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn
网 址 www.shwenyi.com
经 销 新华书店
印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司
开 本 889×1194 1/28
印 张 $4\frac{6}{14}$
图 文 124 面
版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5,210 册
国际书号 ISBN 7-80646-998-2/TS·318
定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
T:021-64855582

序

（托月月所写）



海，还有她的西点

如果没记错，海开始做西点也不过是近两年的事。第一次尝到她制作的糕点，是在前年。她用一层又一层的牛皮纸小心地包裹了一盒牛油曲奇饼干，然后快递给我。那时的我根本不知道今后我的每个生日，她都会带着礼物，提着亲手做的蛋糕来为我庆生。

海是慢工出细活的人，每做一个蛋糕就需要耗费她大半天的精力，而且花费的成本绝不亚于高级西点店里同样大小的一只蛋糕。常看见她为了找到一些特别的材料或者工具，搜遍大半个上海。对于海而言，做糕点已经不仅仅是一种爱好了，更是她寻找幸福的一种途径吧。

所以，即便西点店里用机械做出的蛋糕如何华丽精致，也远不及她的这些，可以长久地让香甜幸福的味道留存在记忆中，用来回味当时的美好。对于我和那些收到她做的蛋糕的人而言，这是最好的礼物！

生活中的海并不擅长用语言表达自己的情绪，很有些倔强。她



的文字透着温婉和坚定，一如她的内心。生活对于她，有过太多的考验，见过她的泪水，见过她软弱，见过她放弃。可不论伤害有多深，悲伤有多重，她却总是能一直微笑着对我说：月，无论如何，我们都不要放弃希望，要继续努力生活。

柔弱的她，如今，竟也可以背上重重的单反相机，和同伴徒步骑马游新疆，成了会享受生活的潇洒女子。

至于要出版这本日记，其实，海是从来没想过的。只是一个偶然的机会，她在出版社工作的“猫友”发现了她的潜质，决定发掘出来，这才开始了酝酿。我比谁都了解，海是个多么没有野心的孩子，从来都只是安静地生活。这本书，我也比谁都清楚，是她关于幸福的一个梦想。她决定接下这本书，不是为了出名，更不是为了金钱，而是她在努力地实现自己的愿望。这样认真生活的海，作为朋友，有什么理由不支持她不为她骄傲呢？

海，如今的一切，都是你不停努力得来的。今后，就像这些美味可口的食物一样，我们的人生也必定会有更多美好的记忆值得珍藏。你一定，要继续加油哦！

目录
CONTENTS



常用材料 • 5

常用工具 • 9

我的西点初体验 • 12

黑加仑软曲奇　第一次做曲奇 • 13

菠萝反转蛋糕　第一次做蛋糕 • 14

法式苹果派　第一次做派 • 16

咖啡白兰地蛋糕　第一次做戚风蛋糕 • 18

肉松卷　第一次做面包 • 19

奇异果蛋糕　第一次做慕斯蛋糕 • 20

什锦比萨　第一次做比萨 • 22

蛋糕 • 24

乳酪蛋糕 • 25

柠檬白巧克力重乳酪　朴素而安宁的相守 • 26

日式轻乳酪　和克莉丝汀赌气 • 28

重奶油蛋糕 • 30





目录 CONTENTS



可可奶油大理石蛋糕 坚持就是胜利 · 31

酸奶油小茶点 别扭的小孩 · 32

玉米松糕 又哭又笑的老玉米 · 33

毛茸茸的椰蓉黄油蛋糕 日光机场和小王子 · 35

葡萄干巧克力酱松糕 朴实心情 · 37

海绵蛋糕 · 38

拼花海绵慕斯蛋糕 金色夏日 · 39

焦糖苹果蛋糕 站在巨人的肩膀上 · 41

中秋节的黑森林 微笑的月亮 · 42

戚风蛋糕 · 43

小花戚风 传说中能带去幸福的蛋糕 · 44

抹茶戚风 素人渔夫 · 46

双色果酱戚风 狗狗嘻嘻 · 48

月月的生日蛋糕 城堡里没有公主 · 49

“老干部食堂”首次聚会蛋糕 感谢相遇 · 50

绿玫瑰心形戚风 大雨天的赶鸭子上架 · 51

抹茶大理石纹戚风 You have got mail · 52

小猫草莓蛋糕 亲亲我的宝贝 · 54

圣诞节前的草莓戚风 期待新生 · 56

圣诞树根蛋糕 耶稣诞生日 · 57





目录
CONTENTS



孃孃的生日蛋糕 试验新方子 · 58

小弟的草莓生日蛋糕 永远的宝 · 60

爷爷的生日蛋糕 儿童节出生的爷爷 · 61

虫子的生日蛋糕 以友谊的名义 · 62

爸爸的生日蛋糕 我不是你眼中的乖孩子 · 63

巧克力松露蛋糕 韩服盛宴 · 64

面包 · 66

超软手工面包（美式甜面包） 巴黎感觉 · 67

奶黄面包 爸爸妈妈回来了 · 69

培根乳酪面包 质数、宽和小白 · 70

核桃红糖肉桂卷 车行 · 72

椰蓉辫子面包 要努力地生活 · 74

全麦面包 全麦面包的故事 · 76

金枪鱼面包 丫丫 · 79

法国长棍 迷恋麦香 · 82

三叶草面包 歪歪斜斜的幸福 · 84

芝麻卷 丑孩子自己爱 · 86



目录
CONTENTS

馅饼和挞 · 87

柠檬蛋白派 ZS 姐姐 · 88

香酥南瓜派 天堂里会有永恒 · 90

三层梅脯挞 薰衣草的故乡 · 92

千层核桃馅饼 爱琴海的香气 · 94

千层杂莓派 徒步新疆 · 98

乱做的蘑菇派 空闲的翅膀 · 100



小西点 · 102



丹麦曲奇 蓝罐是这样炼成的 · 103

巧克力麦片饼干 一个人的精彩 · 104

意大利小饼干 住在意大利史特雷莎的玛格丽特小姐 · 105

抹茶棋格饼干 搭积木的游戏 · 106

蓝莓软曲奇 美丽人生 · 107

法式香蕉煎饼 吃烤肉吃出来的事情 · 108

巧克力 Biscotti 意大利曲奇 · 109

椰汁西米露（冻） 我们还是失散了 · 110

芒果布丁 七月和安生 · 112

意式面包布丁 勇气 · 113

铜锣烧 珍贵的美好 · 115





后记 · 117

黄油（Butter）

一种从牛奶中提取的动物性油脂，分有盐黄油（Salted Butter）和无盐黄油（Unsalted Butter）两种。西点方子中的奶油一般指无盐的，如果需要用有盐的会特别指出。



麦淇淋（Margarine）

又称玛琪琳、乳玛琳或植物奶油（植物黄油、人造奶油），由氢化植物油加奶油香料制成。熔点较黄油高，约41℃左右，性质与黄油相似，不过风味不及黄油天然。



酥油（Shortening）

最好的酥油，属次级的无水奶油（此类酥油名为“Butter Oil”）。但大多是以氢化白油和奶油香料配制而成，此类酥油就是“Shortening”。



淡奶（Evaporated Milk）

淡奶又叫奶水，是将牛奶蒸馏后去除一些水分制成的，比牛奶稍浓，风味也更浓郁。超市里最常见的是雀巢公司生产的三花淡奶，一般我觉得可以用牛奶代替。



鲜奶油（Cream）

鲜奶油是白色像牛奶的液体，分为动物性鲜奶油和植物性鲜奶油，一般用在点心中增加风味或者打发后用来涂抹点心和装饰，打发后的鲜奶油叫“Whipped Cream”。

动物性鲜奶油分“Half-and-half Cream、Light Cream、Whipping Cream、Heavy Cream、Double Cream”五个级别，含乳量从低到高。前两个含乳量较低，

不能打发，后面三种均可打发。动物性鲜奶油没有甜味，是淡奶油，只能冷藏保存，而且开封后要尽快用完。

植物性鲜奶油又叫人造鲜奶油，有甜味，是甜奶油。可以冷冻保存，用之前解冻就行了。



粗砂糖（Coarse Sugar）

是颗粒较粗的砂糖，多数用在饼干和派等点心的表面装饰上，也可以用在点心制作中。不过颗粒较粗，要花较多时间才能熔化。



细砂糖（Superfine Sugar）

用粗砂糖磨细制成，超市里一般看到的幼砂糖就是。一般点心中最好用细砂糖，这样材料容易融合。可以用绵白糖代替，不过绵白糖是用甜菜制成的，容易受潮结块。



糖粉（Icing Sugar 或 Sugar Powder）

又叫糖霜，是非常细的白色糖粉末，加入一定量的玉米淀粉，防止糖受潮结块。一般用在点心的表面装饰，如果代替细砂糖使用的话，要适当增加用量。



红糖和黄糖（Brown Sugar）

红糖的原料是甘蔗，含有95%左右的蔗糖。古法是将收割下来的甘蔗经过切碎碾压，压出来的汁液先去除泥土、细菌、纤维等杂质，接着以小火熬煮5～6小时，不断搅拌让水分慢慢地蒸发掉，使糖的浓度逐渐增高。高浓度的糖浆在冷却后会凝固成为固体块状的粗糖，也就是红糖砖。这样的传统做法保持了甘蔗原本的营养，同时也使红糖带有一股类似焦糖的特殊风味。制作过程中熬煮的时间越久红糖砖的颜色也越深，使红糖呈现出不同深浅的红褐色。而我们常见的传统粉

末状红糖则是红糖砖再经过研磨制成的。

不论是红糖、黄糖、白糖、冰糖，起初的提炼做法都是一样的，之所以会成为不同颜色、形态的糖，原因在于最后精制与脱色的程度不同。精制的程度越高颜色越白、纯度越高，但是甜度却不会因为纯度高而增加。

这几种糖中甜度较高的是红糖与黄糖。红糖和黄糖所含物质丰富，除了甜味外，还具有独树一帜的风味，用在西点中会有特殊的效果哦。





泡打粉（Baking Powder）

又叫速发粉、发粉，简称B.P.，是一种中性的化学膨松剂，用在西饼、松糕、蛋糕等制作中，可以使组织蓬松。



苏打粉（Baking Soda）

简称B.S.，是一种碱性的白色粉末。一般会在制作巧克力蛋糕时使用，来中和可可粉的酸性。



塔塔粉（Cream of Tartar）

一种酸性的白色粉末，在打发蛋白时用来中和蛋白的碱性，使蛋白泡沫更加细腻，并且还有稳定蛋白的作用。



酵母（Yeast）

酵母用来做面食的发酵，一般市面上能见到的是鲜酵母和速发干酵母。家里制作包子或者面包大多用速发干酵母，一来容易购买、保存，二来用量也比较好掌握。

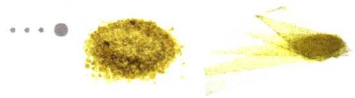




明胶（Gelatine）

又叫鱼胶粉或吉利丁，是从动物的骨头中提炼出的胶质，半透明黄褐色，有腥味，需要泡冷水去腥，一般用来制作慕斯蛋糕和果冻。

吉利丁片经吉利丁加工后呈透明的片状，几乎没了腥味，品质比较高，要注意防潮保存。一片吉利丁片大约等于1/2小匙鱼胶粉。



低筋面粉（Cake Flour）

又叫“Soft-Wheat Flour”，简称低粉，蛋白质含量低，平均在8.5%左右，麸质也较少，因此筋度低，多用来制做蛋糕等松软糕点。

中筋面粉（All Purpose Flour）

简称中粉，其实就是家里用的普通面粉，蛋白质含量平均在11%左右。一般用来做包子、馒头、饼等中式点心，也用在制作派皮等西点上。

高筋面粉（Bread Flour）

简称高粉，通常蛋白质含量在11.5%以上的就可以叫做高筋面粉。蛋白质含量高，麸质也较多，筋度高，多数用来做面包。

粟粉（Corn Starch）

又叫玉米淀粉，西点方子里一般叫做玉米粉，是白色的粉末，要注意和北方那种黄色的玉米面区别开哦。

香草粉（Vanilla Powder）和香草精（Vanilla Extract）

都是从香草豆中提炼出来的，用来增加点心的风味。后者较前者纯度更高，风味更加自然、浓郁。

常　用　工　具

烤箱

要能做出比较像样的点心，烤箱必须能调节温度，上下火分开，空间也不能太小。我可爱的“尚鹏堂”，1500W，16L，最大能做10英寸的蛋糕，温度最高达250℃，有100℃以下的低温，方便发酵。



打蛋器

分手动打蛋器和电动打蛋器。



打蛋盆

大大小小都有，不锈钢的性质稳定，蛋白和奶油都比较容易打发。



厨房克秤

塑料的厨房秤是在宜家买的，49元。电子秤是网上淘的，能精确到1克。



量勺

分别购于宜家和澳门路酒店用品大卖场。一般方子中的1小勺=1茶勺（teaspoon）=5毫升，1大勺=1汤勺（tablespoon）=15毫升。



筛子

筛粉类材料时会用到。



橡皮刮刀

做蛋糕、饼干时常用。



蛋糕模具

各种各样的。







锡纸



垫烤盘或者盖在蛋糕、面包上防止上色过深时都能用到。

烤盘纸



买了各种各样的，从不同超市收集而来。

高温布



垫在烤盘里防粘效果超好，而且清洗方便，可以反复使用。

裱花嘴



喜欢什么就用什么好啦。

裱花袋

棉布做的是做曲奇时用的，可以洗。塑料的是一次性的，挤完奶油、巧克力一扔就完事了。



轮刀

光面的轮刀刀口锋利，切比萨、千层面皮都合适。有花边的轮刀可以切出花色饼皮，做派的时候可以大显身手。



刮片



可以在巧克力、奶油上刮出纹路。

挖球器



给水果拗造型用的。



我的西点初体验

从2004年4月第一次接触烤箱开始到现在，蓦然回首，竟然已经飞逝过了两年的光阴。那台花350元买来的乳白色的尚鹏堂小烤箱在我的精心爱护下，还是亮亮的很有光泽的样子，不过靠近烤箱门的白漆因为经常受水汽蒸烤，有了一圈难看的黄色，怎么擦都擦不掉。如同无法磨灭的记忆，让我不时想起在它身旁忙碌又快乐的那些日子。

一直都记得第一次在网络上看到别人在家里做出漂亮点心时的惊讶，记得第一次接触烘焙术语时的焦头烂额，记得第一次到食品一店买原料时的不知所措，记得第一次闯进澳门路酒店设备卖场时的目瞪口呆，记得第一次烘烤点心时的忐忑不安，记得第一次成功后的欣喜不已，更记得第一次失败后的沮丧和不服……

这世界上但凡要做好一件事情，总需付出很多的心血和代价。糖果和眼泪交织的背后，才会有命运的微笑。每每见到在烘焙道路上屡战屡败的姐妹们灰心丧气、信心全无时，我总是想把自己所经历过的告诉她们。没有谁是天生的成功者，我们需要的，是脚踏实地，并且永不放弃。

要记住，这本是段充满幸福的旅程，纵然有荆棘，可只要无所畏惧，就一定会在最后开满鲜花。

黑加仑软曲奇 第一次做曲奇

材料

黄油60克，低粉150克，泡打粉1/2大勺，椰子原粉80克，鸡蛋半个量，细糖40克，鲜奶油65毫升，黑加仑果酱适量。

做法

1. 打发黄油和细糖，加蛋液打匀，加鲜奶油打匀。倒入混合好的粉类，搅拌均匀，揉成面团。
2. 取3/4的面团，铺在烤模中，均匀地涂上一层黑加仑果酱，再把剩下的1/4面团零星地摁在果酱上。
3. 烤箱预热180℃，烤30分钟。

体会 Helpful Hint

这个方子后来又做过一次，用了蓝莓果酱，下面会写到。当然我不会再犯幼稚的错误，成品自然也松软了许多。可是，却是这个不算完美的软曲奇让我坚定了寻找幸福香气的信念。

这个点心是我烘焙生涯的开端哦！记得当时在“主题猫”上看到阿比的作品，觉得实在太诱人了，就把这个方子打印下来研究了整整一个礼拜。

看明白后我跑到食品一店买齐材料，可我没有烤箱，只好向雨亭求救。怎样才叫打发黄油？谁都不知道……最后我决定把黄油隔水熔化了，加好糖，用飞利浦搅拌机使劲打了5分钟，打到半路，黄油结了起来，继续打……

写到这里，实在忍不住想笑。那时的我，犯了多少错误！打发黄油该室温软化才对，液体是无法搅打进空气的。熔化的黄油温度一低就会凝固，难怪打到一半黄油就冻住了……还有，打黄油应该用打蛋器打。哈哈！可就这样也被我误打误撞做成了曲奇，然后继续误打误撞摸索向前。



菠萝反转蛋糕 第一次做蛋糕

材料

黄油1条，黄糖1杯，菠萝丁1罐，筛过的面粉1杯，泡打粉1小勺，盐1/8小勺，大鸡蛋3个，糖1/2杯，菠萝汁5大勺，香草粉1/2小勺。

做法

1. 烤箱预热约117℃。用滤网把罐装菠萝和汁分开。黄油在微波炉里转一分半钟至熔化。把黄糖均匀撒在黄油上。把菠萝均匀撒在黄糖上，注意边角也要填满。
2. 把面粉、泡打粉、盐放在一起过筛。
3. 在蛋黄中加入2大勺糖，用打蛋器搅打，打到蛋黄颜色由深黄至浅黄甚至有点发白，糖基本溶化。加入香草粉、2大勺菠萝汁搅匀，加入面粉混合物搅拌匀，加入3大勺菠萝汁拌匀。
4. 用小容器打蛋白，至拿起搅拌器时蛋白粘在上面像个倒置小山。用橡皮刮子把蛋白轻轻拌到蛋黄面糊中，注意不能搅拌，要中间划一下，再绕圈划一下，以免把蛋白中的空气搅跑。
5. 把拌好的混合物放入铺好菠萝等的玻璃盘里，进烤箱烤30~35分钟。等香味出来后插入牙签试，直到牙签拔出不粘任何东西。
6. 蛋糕取出凉5分钟，等玻璃盘不烫手

我最初克服对打发蛋白的恐惧，就是从这个蛋糕开始的。在“老干部食堂”上看到小土猫做的这个蛋糕，实在惊异万分，崇拜万分。我把照片保存下来，左看右看，横看竖看，舍不得关掉。看得妈妈烦了，对我大吼一声说：“你不会自己做一个吗？人家能做，你为什么不可以？”

就是亲爱老妈的这句话，让我咬牙下定决心不再畏畏缩缩。在等待蛋糕出炉的时候，我的心七上八下，战战兢兢。你知道这事情有多悬吗？什么打发蛋白到硬性发泡，什么用橡皮刮刀搅拌，什么面粉不能出筋，什么蛋白不能消泡……我对这些统统都没有概念，靠的仅仅是三个月来在各大论坛穿梭潜水得来的文字上的认识。40多分钟里，我一直守在烤箱前，眼巴巴地看着蛋糕一点一点长高，又期盼又焦急……

黄油放多了，从烤盘里溢了出来，幸亏我事先垫了张锡纸，不然新烤箱就毁了；害怕



了，用薄片刀沿盘边分离玻璃盘和蛋糕，把蛋糕面上一层硬皮削掉(不削也可以)。找个更大的平底盘子，扣住玻璃盘，数一二三，把它翻过来！使原来在底下的菠萝朝上。用刀把在玻璃盘底轻轻敲几下，再拿去盘。

体会 Helpful Hint

我根本不知道该用多大的模具，拿了当时家中仅有的一个8英寸菊花派盘，盘太浅了。我也不知道一条黄油的量是多少，用了110克黄油，结果满出来了。又觉得蛋黄面糊很厚，5大勺菠萝汁不够，于是增加了3大勺。前面的狼狈还好无伤大雅，后两处改动对成品也没啥影响。再次做这个蛋糕，用了80克黄油，刚刚好被蛋糕吸收。在城市超市买到了黄糖，终于菠萝不再像红烧萝卜了。这款蛋糕，真的非常好吃，底部的黄油完全改善了海绵蛋糕偏干的缺陷，竟然有了轻乳酪蛋糕的口感，再加上黄糖和菠萝这对绝佳的搭档，太赞了！

蛋糕没熟，用筷子横戳一下，竖戳一下，扎了好几个洞洞；没有黄糖，傻不啦叽地放了等量的红糖，结果颜色太深了，菠萝像红烧萝卜……我的处女蛋糕就这样出世了，好丑。迫不及待地切了一块下来给妈妈，妈妈连吃了两口，说味道棒极了，又香又甜，蛋糕非常松软细腻，还说从没吃过这么好吃的蛋糕。我不敢相信自己的耳朵，我真的成功了？妈妈笑着说："成功了！"哦~~yeah~~

小土猫的方子来自"私房小菜"上红帽子的菜谱，一并谢过两位前辈，学生在此有礼了。



法式苹果派 第一次做派

馅饼皮

材料

面粉650克，盐1茶勺，冷藏的无盐黄油丁84克，冰酥油220克，冰水100克。

做法

1. 面粉和盐混合，加入黄油丁，用手指或两把小刀拌匀成粗颗粒状，倒入打散的酥油，拌成小块，逐渐淋入冰水，小心拌匀。将面团移至案板，略叠数次。做好的面团应该是柔软的，冷藏后会硬些。制作要点是除面粉和盐之外，所有材料都要是冰的。将面团包在保鲜膜内，放入冰箱冷藏两小时。最多可在冰箱里放7天。
2. 将面团从冰箱中取出，在室温下放半小时。
3. 在案板上撒一层薄面，取一半馅饼皮，擀成3毫米左右的面片，铺在6英寸派模内。将边缘多余的皮用小刀切掉，用手小心地把边缘捏齐。然后把整好的馅饼皮放入冰箱冷藏半小时。
4. 在冷藏过的馅饼皮的底部用小叉子扎一些小孔（但不要扎透）。将烤箱预热至200℃，烤20~25分钟至金黄色，取出放凉。

苹果馅

材料

苹果2个，白糖90克，面粉1茶匙，面包屑1/4杯，柠檬汁1茶匙。



因为喜欢派，所以在论坛上看到英子又养眼又美味的苹果派时，跃跃欲试，周末就动手了。

第一次做，自己对成品还是比较满意的，不过还是出了个大问题。我在制作派皮时，把面揉成团这一步做错了。这种混油酥皮面团是不能过度揉搓的，油脂如果完全融入面粉就产生不了层次了。我竟然还把面团使劲地揉了又揉。

晕……

做法

1. 苹果去皮去核，纵切成两半，再切成薄片。
2. 将苹果片放于大碗中，撒上糖和面粉、面包屑，再加入柠檬汁拌匀。倒入平底烤盘中，用180℃烤15~20分钟，直至苹果停止出水变为软泥状，取出放入大碗，用大勺子搅拌。不用搅拌得太碎，留一些较大块的苹果肉口感更好，适量加入柠檬汁，凉15分钟。
3. 将馅填入做好的馅饼皮内，用刮刀抹平。馅的高度应该略低于派的边缘。

表面装饰

材料

苹果2个，柠檬汁1汤匙，无盐黄油1汤匙。

做法

苹果去皮去核，纵向切为四块，再切成3~5毫米厚的薄片。边切边往苹果片上淋柠檬汁，以防苹果变色。把苹果片均匀地摆在派上。最外圈苹果片的角应该正好搭在派盘的边上，不要伸出去。摆好外圈再摆内圈，中央码放块削成圆球形的苹果做“花心”。均匀地、轻轻地刷上一层熔化的黄油。

烘烤

烤箱预热至180℃，将派放入烤25~30分钟，直至苹果片边缘呈现出漂亮的金黄色。如还没烤成金黄色但派皮已变为棕色，可拿张铝箔纸盖在派上，继续烤几分钟。





体会 Helpful Hint

个人感觉，一半的面团材料做成6英寸的派，派皮实在太厚了。第二天我把多下来的面团和苹果馅又做了一个派，事实证明，派的大小完全可以是8英寸的。

咖啡白兰地蛋糕 第一次做戚风蛋糕

材料

蛋白面糊：蛋白3个量，糖40克。
蛋黄面糊：蛋黄3个量，糖40克，速溶咖啡1汤匙半，牛奶70毫升，色拉油50毫升，中筋面粉110克＋泡打粉2茶匙（混匀）。
奶油配料：金钻植脂奶油2杯，速溶咖啡1汤匙，牛奶1汤匙，白兰地1汤匙，糖20克。

做法

1. 蛋白加糖打发。蛋黄加糖打至发白。
2. 速溶咖啡与牛奶混合，进微波炉热10秒钟溶化，与蛋黄搅拌均匀。加入色拉油，搅拌均匀。筛入面粉，轻手拌匀。入模。
3. 烤箱预热到180℃，底层，烤40分钟。烤好后等10分钟左右，脱模后倒扣放凉。
4. 将咖啡、牛奶和糖搅拌，入微波炉加热10秒钟，成为浓稠的糖浆，加入白兰地，搅拌均匀，凉后与鲜奶油一起打发，挤花。



我在“克栈”上挑了个方子，着手做第一个戚风蛋糕。奋斗的结果是以失败告终，不仅底部往里凹陷而且中间没有发好。万分郁闷中，我百思不得其解。

半个月后，我在浏览KO网站时，看到相关注意事项，终于明白了问题所在。我没有输在打蛋白上，而是输在了烤箱底火过高上。过热的底火会使底部抬升过快，造成帐篷状的凹陷，自然影响了蛋糕的组织。

我换了个戚风方子做，终于成功了。



体会 Helpful Hint

方子中泡打粉含量较多，要适当抬高烤架，不然蛋糕会开裂得很厉害。还有，可以用动物性的淡奶油打发，挤花。这样糖的量就要适当增加到60克。

肉松卷 第一次做面包

材料

高粉500克，干酵母10克，盐6克，糖80克，水270克，鸡蛋一个，黄油30克，生的白芝麻、葱末、色拉酱、肉松适量。

做法

1. 蛋和水在大盆中打散成蛋液，混合干酵母、糖、盐于蛋液中，充分混合后加入面粉搅拌成团，反复揉搓直至面团出筋。把面团揉圆，盖上湿布或保鲜膜于温暖湿润处进行首次发酵。
2. 发酵完成后，把面团分成等量两份，再次揉圆，松弛5~10分钟。烤盘抹黄油，把面团擀成长方形，铺进烤盘，压实边角，在面皮上扎满小孔，进行二次发酵。预热烤箱至200℃，刷上蛋黄液，撒上芝麻和葱末，入炉烤约12分钟，取出后稍冷却，倒扣于油纸上，用刀在上面(挨着烤盘底的部分)划几下，抹上色拉酱，撒上肉松，用油纸或者保鲜膜把面包卷起来，要卷紧，放置20分钟至凉。
3. 用快刀切分，在两边都抹上色拉酱，粘上肉松即可。

说到面包，别说是手工的了，就算用机器做我也从来没想过。烘焙，真是个神奇的东西，把一切不可能都变成了可能。

在“贝太厨房”上看到猫姐做的肉松卷，诱惑死人，平时就爱吃这个！我决定依葫芦画瓢，炮制我的第一个手工面包。

过程空前顺利，虽然我没有任何发酵经验，不过两次发酵的程度都掌握得不错，既没不足，也没过度。面包烤好后既松软又不粘牙，非常成功，兴奋死我了。

只不过我这个糊涂蛋犯了点数学小错误。我家烤盘小，需把方子量缩小4倍，我居然稀里糊涂地把面团都扔一盘烤了。结果太厚了没法卷起来，只好吭哧吭哧地用快刀把面包横切成2份，才得以顺利完成。大家可别学我啊……



奇异果蛋糕 第一次做慕斯蛋糕

材料

蛋糕体：鸡蛋3个，砂糖100克，香草精1/5小匙，白醋或柠檬汁1小匙，面粉20克，玉米淀粉50克。

慕斯：牛奶半杯，鲜奶油1杯，奇异果800克，砂糖90克，鱼胶粉20克，朗姆酒或水果酒1大匙，蛋黄2个量，柠檬汁2大匙。

果胶：鱼胶粉1小匙，温水1大匙。

做法

1. 蛋黄加入砂糖打发，加入香草精拌匀。蛋白加入白醋，打发至干性发泡，倒入蛋黄糊搅打均匀。

曲奇、蛋糕、面包都先后成功了，继续转移目标。一日路过元祖的铺子，忍不住进去看了看。不爱吃甜食的我以前是从来不会为西饼店驻足的，自从学会自己做后就开始留心各种西点的样式。仔仔细细把他家的慕斯蛋糕揣摩了一遍，在漂亮的服务生爆发之前，赶紧溜之大吉。我才不要买呢，我要自己做，气死你们，谁让你们把这么小一个东西卖得这么贵！

拿出收藏已久的爱厨姐姐的方子，我的第一个慕斯蛋糕，就挑战高难度，实在是汗颜……果真是初生牛犊不怕虎啊……嘿嘿！



面粉与玉米粉过筛后用橡皮刀轻轻拌入蛋糊中，注入8英寸烤模，入155℃烤箱烤35~40分钟。凉后脱模裁切，侧切成两片。

2. 取400克奇异果打成果泥，剩下的一半来装饰夹层侧边，另一半切片装饰蛋糕表面。鱼胶粉放入牛奶中泡软，然后加热牛奶，放入砂糖90克，搅拌至鱼胶粉与砂糖完全溶解。加入蛋黄2个量拌匀，再加入柠檬汁与酒拌匀备用。打发鲜奶油至中性发泡，加入果泥拌匀，把鱼胶粉奶糊也倒入拌匀即可。

3. 将8英寸脱底模的底部舍去不用，把边框放在大盘子或是硬纸板上，先铺一层蛋糕片，然后排上一圈奇异果，注入慕斯馅，再覆盖一层蛋糕片，压紧。在蛋糕表面装饰奇异果，刷上一层果胶，放进冰箱冷藏至少3小时即可切片食用。

买的进口奇异果，已经挺甜了，没想到做成慕斯馅好酸。而且由于奇异果的水分很多，所以渗了好多出来，弄得蛋糕片湿湿的，很郁闷。以后知道了，要减少奇异果的用量。其他倒没出什么大的差错，卖相也很好，大热天的，看着特别清凉养眼。

体会 Helpful Hint

如果使用同一个搅拌头，打完蛋黄之后要注意洗净并擦干搅拌头，否则蛋黄里的油质会影响蛋白打发。

果胶可以用杏桃果酱代替，只要稍微加热或是加一点点热水化开即可。

如果想做两层慕斯夹馅的蛋糕，可以改变夹层里奇异果的装饰方法，把高度降低，只用一半的慕斯馅，这样另一半的慕斯就可以再夹一层，等冰硬定型之后，再在表面做同样装饰。

蛋糕要脱模时，可以用热毛巾敷一下烤模边框，让慕斯与边框接触的地方有点滑动，就可以顺利取出边框了。

假如使用慕斯中空模，热敷之后即可轻松拿出模子。

什锦比萨 第一次做比萨

饼皮

（2个8英寸的厚底比萨）

材料

普通面粉300克，糖1大勺，盐1/2小勺，奶油30克，水3/4杯，干酵母1小勺半，黄油1小块。

做法

1. 将酵母溶于温水，静置一会儿。加入面粉、糖和盐的混合物，一起揉成团。
2. 奶油软化后，慢慢加入面团一起揉，直到奶油全部被面粉吸收，面团光滑有弹性，然后滚圆，放在温暖湿润的地方发酵至原来的两倍大。
3. 发酵结束后，分割面团，静置15分钟。
4. 比萨盘刷层黄油，把面团擀成圆饼，铺上去，整理好，边缘处要厚一些。用叉子在饼皮上扎洞，防止烤的时候鼓起来。

比萨汁

1/4个洋葱和一个大蒜头去皮，切成很细的末，然后用橄榄油炒香。加番茄沙司、水、盐、黑胡椒粉、牛至叶粉、糖一起煮

但凡有心让烤箱进入家庭的朋友，不管是论坛上的，还是身边熟悉的，打算做出的第一样东西，总归不是比萨，就是芝士蛋糕，概率高达80%。由此可见，比萨作为平民美食，多么家喻户晓。

我对比萨其实并不怎么热衷，可对于一个烘焙爱好者来说，比萨似乎是一门必交的功课，自然也是要实践一下的。

传统的比萨是用只经一次发酵的面团做饼皮，然后在上面涂上比萨汁，放上馅料，最后撒上奶酪烘烤而成的。书上说难度并不大，所以做之前还是信心满满的。

第一次烤，还是比较成功的。饼皮松软又有咬劲，馅料的味道也正好，还可以拉出长长的丝来。除了卖相差点，几乎没啥失败的地方。

牛至叶是一种意大利香料，用在比萨





沸，大火收汁，浓一些。

馅料

洗干净的洋葱、青椒、火腿什么的往上堆吧，可以往上撒些盐和黑胡椒。

体会 Helpful Hint

开始烤了……

烤箱预热210℃，我怕饼皮烤不熟，就先放下层烤了15分钟。然后拿出来刷比萨汁，倒上馅料，放中层烤15~20分钟，再拿出来，把事先切好丝的马苏里拉芝士撒满比萨表面，再烤5分钟左右到芝士熔化就好了。

汁里有特殊的风味。我在上海久光超市买到的一小罐二十几块钱。实在买不到或不喜欢，完全可不用。

比萨上可以拉丝的芝士叫马苏里拉芝士（Mozzarella Cheese），半软质、中等成熟度、光滑有弹性。它被加热后，几近熔化，很柔软，并在冷却后还能保持很好的拉伸性。一般大型超市均有，有些已经刨成丝了，有些还是一整块，回家要切一下。开封后要冷藏，最好尽快用完，不然很容易变质。也可以用其他软奶酪或奶酪片代替，味道不会差太多，但拉不出丝来了。

馅料可以用任何自己喜欢的东西来做。不过要记得别放太多含水分多的水果和蔬菜，防止烤好后饼底被水淹啦。



蛋糕



在所有甜点中，蛋糕应是最受欢迎的一种。不仅因为它味道甜美，更重要的是精致的外观，承载了人们的欢乐和祝愿。你看每逢生日、节日，还有大大小小的纪念日，有哪个场合少得了蛋糕的身影？

可是糕饼店里的鲜奶蛋糕真的很贵，动不动就上百元。芝士蛋糕更加离谱，很小的一块就要十几二十块钱。如果知道了蛋糕制作过程，你就明白其实成本真的没多少，用最昂贵的材料，成本也不会超过售价的1/5。

自制的蛋糕除了价廉以外，还更新鲜健康。和所有食品一样，流水线生产的商品总免不了添加剂的问题。商人们为了减少原材料的使用，降低成本，或者出于使成品更美观的目的，过多地使用香精、色素、蛋糕油……这些东西既破坏了蛋糕本身该有的风味，对我们的健康也没什么好处。

在我看来最重要的，DIY蛋糕能充分享受制作的乐趣。当你看着乳白色的面糊在烤箱中膨胀，散发出的香味弥漫了整个屋子的时候，一定会非常兴奋。当美味的蛋糕出炉后，家人朋友的惊讶和赞美更会让你感到幸福。请不要因为各种材料和工具的繁杂、不易购买而放弃，也不要因为一次两次的失败而气馁。因为没有谁是天生的成功者，我也是从一个不折不扣的菜鸟开始烘焙生涯的。那些埋首书本和网络恶补各种知识、四处奔波搜集工具的日子到现在我还记忆犹新。我想，无论做什么事，只要怀着温柔、进取的心情，就会有无穷的力量。



乳酪蛋糕

乳酪蛋糕是近年来兴起的比较高档的西式甜品，其浓郁细腻的口感吸引了众多女孩子。其实它们的制作方法并不难，重乳酪尤其不易失败，困难的也许是材料不容易买到。乳酪就是奶酪。超市里通常见到的独立包装的乳酪片，是用来夹面包的，不太适合用作乳酪蛋糕的原料。乳酪蛋糕要用那种盒装的奶油乳酪（cream cheese）才行。

奶油乳酪是一种未成熟的全脂乳酪，经加工后，其脂肪含量可超过50%，质地细腻口味柔和。因同样不需要酝酿的过程，所以也算是一种“新鲜乳酪”。不同的是这类乳酪还掺入了鲜奶油或鲜奶油和牛乳的混合物，所以才被称为“cream cheese”。奶油乳酪只能冷藏，而且在开封后极容易吸收其他味道而腐坏，所以要尽早食用。它是乳酪蛋糕中不可缺少的重要材料。除了作为料理材料之外，也能直接品尝其原味，可搭配果酱、蜂蜜、水果或添加各种西洋香草、洋葱等。



柠檬白巧克力重乳酪 朴素而安宁的相守

材料（6英寸的量）

奇宝消化饼干（或者奥利奥也行，不过要把当中的夹心去掉）100克，黄油45克，奶油奶酪250克，原味酸奶100克（我喜欢用达能），细砂糖25克，全蛋1个，蛋黄1个量，白巧克力60克（吉百利或者德芙的比较常见），鲜榨柠檬汁1大勺，粟粉10克（“鹰牌”和“理想牌”的比较常见）。

制作饼干底

1. 把黄油切成小块，放在小碗中。取一个盆，里面倒上凉水，再把装黄油的小碗放进去，点小火，隔水熔化黄油。
2. 把消化饼干放在密封塑料袋里，用擀面棍把饼干擀成末，倒在碗中，然后再倒进熔化的黄油，搅拌均匀后，倒入模子里，用勺子压紧、压平。将模型放入冰箱冷藏半小时，直到饼干底变硬。或者直接放在冷冻室里五分钟，很快就变硬了。

礼拜六的晚上，我在MSN上很兴奋地对雨亭说：“亲爱的，告诉你呀，昨天我去麦德龙买了一大盒卡夫的cream cheese，明天我去你家我们一起做重乳酪蛋糕吧？”雨亭在那边连声说好。第二天我公交车换地铁再换公车赶过去，雨亭已经做好饭等我了。进门的时候照例是33堵在门口朝我狂叫。胖子大吼：“33你个破狗，不许这样对人家阿姨，就想要吃的！”这出戏码每次来都要上演一回，真是又气又好笑。

吃完中饭，胖子把碗收拾好就去书房工作了，雨亭把工具拿出来准备开工，我解开装cheese的塑料袋。33在我们脚边绕来绕去，看我们没有给它吃东西的意思就趴下开始打呼噜。这一切，暖心极了。眼前的雨亭，是再平凡不过的女子，我很喜欢和她在一起。大多数时候我们交谈的无非是普通的家常话题，可不知为什么，心里总是觉得很安





蛋糕部分

1. 按照熔化黄油的方法，把奶油奶酪隔水软化一下（不要熔化，软化了就行）。把软化好的奶酪与酸奶一起倒在大碗里，用电动搅拌器或手工拌匀。倒入砂糖，拌匀。
2. 往奶糊中磕入一个鸡蛋和一个蛋黄，拌匀。
3. 将白巧克力隔水熔化，离火后放一会儿，再倒入鸡蛋奶糊里，一边倒一边搅拌。筛入粟粉，拌匀。最后放入柠檬汁拌匀。
4. 预热烤箱180℃。往烤盘里倒一些热水，再把蛋糕模放在有水的烤盘上，烘烤1个小时。这就是传说中的“水浴蒸烤”啦。这样做的目的是让烤箱里有一些水蒸气，防止蛋糕表面破裂。如果蛋糕模型是可以脱底的，要在模型外包一层锡纸，防止水进到模型里去。
5. 将烤好的蛋糕在室温下放凉，然后在冰箱里冷藏两小时再食用。吃之前可以装饰一下，我放了些草莓。

宁。我想她家的胖子大概也就是因为这个当年才义无反顾地放弃学业，离乡背井来到上海的吧，只为能和心爱的人在一起。雨亭说，胖子的事业现在在起步阶段特别艰难，其实日子一直都挺拮据的，但是相依为命的感觉真好，这样相守着一点都不觉得害怕。说这话的时候我们手拉在一起，我能感觉到她的坚定。其实幸福，真的不需要多么宏大，如此，就足够了。

体会 Helpful Hint

注意啦～～

谢谢英子的配方，非常好做而且好吃。不过我把原方子中的温度提高到了180℃，120℃似乎太低了。在切奶酪蛋糕时，要使用没有锯齿的不锈钢刀，切之前先用开水把刀烫一下，擦干，这样就不会切得一塌糊涂了。如果有重要聚会，最好切一块就把刀擦干净，用水烫一下，擦干，再切下一块。

日式轻乳酪 和克莉丝汀赌气

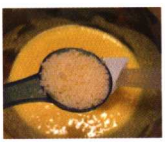
材料

奶油奶酪90克，奶油30克，蛋黄3个量，牛奶50毫升，低筋面粉1大匙，粟粉1大匙，芝士粉1大匙，蛋白3个量，糖50克。

制作

1. 奶油奶酪中小火隔水软化，加牛奶彻底搅匀，离火，加入黄油，拌匀。分3次加入蛋黄尽量打匀，前一个打匀后才可加下一个。依序加入过筛的面粉、粟粉、芝士粉拌匀。



2. 蛋白打泡后，分数次加入糖打发至湿性发泡。



这个蛋糕，就是克莉丝汀里那个一小块就要卖12块钱的玩意儿。打从我第一次看到，就愤恨地想，以后一定要自己做出来。其实我也不是爱吃，就是咽不下这口气，凭什么卖这么贵呀，不就是轻乳酪嘛？不过说这话的时候我压根对做西点一窍不通，也根本没想过有一天自己能做蛋糕，仅是不服气……

现在嘛，当然可以捣鼓捣鼓了。今天照例去“克栈”上做功课，顺便淘方子。因为有了做重乳酪蛋糕和菠萝反转蛋糕时打蛋白的成功经验，心里有了底，copy了好几个轻乳酪的配方，统统打印下来研究了一番，选中了步骤看起来最复杂的一个，详细一点心里踏实些……双休日就着手实践了。

体会 Helpful Hint

蛋黄和牛奶不要是冰的，否则加入奶油奶酪中像蛋花汤。

蛋白不能打到干性发泡，否则蛋糕回缩厉害，皱巴巴很难看。湿性发泡的程度自己掌握：如果喜欢组织细密的，就把蛋白打得软一点，拉出的蛋白尖角下垂得厉害些；如果喜欢

3. 先将一半的蛋白加入面糊中拌匀，再将剩余的蛋白全加入拌匀。将面糊倒入烤模中。



4. 烤箱事先预热（170℃~180℃）10分钟。烤盘内倒入热水，隔水蒸烤40~60分钟。如上色太快，快速打开烤箱门，加盖锡纸。







体会 Helpful Hint

欢组织松的，就打得相对硬一些，蛋白尖角略下垂。

这个蛋糕的油脂含量较高，如果面糊没拌好，容易造成油脂沉淀，蛋糕分层。有些朋友怕蛋白消泡不敢搅拌，这是做蛋糕的大忌。其实打发成功的蛋白富有弹性，搅拌手法若正确，不太会轻易消泡。正确的手法应该这样：用橡皮刮刀从底部往上捞，边捞边大幅度快速翻拌。拌好后的面糊有细腻光泽小泡，富有弹性。

隔水蒸烤的做法可以变通一下。在烤盘里倒入热水，放在最下层，把烤架反过来放在烤盘上，再把模子放在烤架上。活动模还是要包上锡纸，否则水汽进去会影响组织。

轻乳酪烤好后因为奶油奶酪的关系，组织比较湿润，有沙沙声，如果立刻脱模，很容易弄坏。我把它放入冰箱冷藏3~4个小时，相对硬一些再取出来。



重奶油蛋糕



重奶油蛋糕通俗点说就是牛油蛋糕，入口扎实，奶香扑鼻。制作重点是在软化的黄油中加入糖，然后不停地搅打进空气，使之颜色变浅，体积膨大，拉出的尖角呈羽毛状。然后就靠打入的空气在烘烤过程中支撑起面糊，让蛋糕膨胀。

我估计，说到蛋糕，很多人的第一反应就是那种生日时吃到的松软无比的鲜奶蛋糕，这不免让人有些遗憾。接纳一种美食，不仅要知晓味道，还要了解其蕴含的文化。在许多盛产牛奶的地区，自古以来就有用大量黄油制作美味点心的风俗，特别是一些高纬度国家，高热量的牛油蛋糕是日常御寒不可缺少的食物。其起源远远早于我们熟知的鲜奶蛋糕，后者充其量不过是个小字辈。直到现在，材料考究的重奶油蛋糕在西方都是非常高级的古典式点心。



可可奶油大理石蛋糕 坚持就是胜利

材料

面糊：低筋面粉120克，黄油50克，麦淇淋50克，细砂糖120克，盐1/4小匙，全蛋2个，牛奶20克。

可可液：可可粉10克，小苏打1克，热开水25克。

做法

1. 先将可可液调好备用。
2. 黄油和麦淇淋用打蛋器打软，将面粉过筛加入，用电动打蛋机打（用螺旋状的搅拌棒）。中途关机，用刮刀将未打匀原料刮干净。重复上述动作，要打到粉和油全部搅拌均匀，且有膨胀的感觉。
3. 加入糖和盐，用中速搅打拌匀。蛋打散，分3~4次加入。加入牛奶，低速搅拌至糖颗粒溶化，即成白面糊。在150克白面糊中加入可可液，拌匀即为黑面糊。
4. 模具内抹油，先倒1/3白面糊，再加一半的黑面糊，再倒1/3白面糊，加另一半黑面糊，最后铺上剩下的白面糊，稍微翻拌两下，就有了大理石花纹。放入160℃烤箱烤50~60分钟。

上次轻乳酪一下子成功后，又连着做了好几回，有次甚至为了聚会眼睛一闭做了个10英寸的，竟然也好端端的一点没失败，我想我该试着做其他种类的蛋糕了。

下午照例上“篱笆”逛逛，看到小百货JJ新发了大理石蛋糕的帖子，点开来看，顿时有了兴趣。看方子，是我从没做过的重奶油蛋糕，而且做法也很新鲜。

这个蛋糕的搅拌法叫“粉油拌和法”。

先把黄油打发，直接筛入面粉，面糊一直打发至有膨胀感，再加糖、奶等其他材料。此方法的一个重要条件是：油在面粉中的比例必须超过60%，也就是100克的面粉要有60克的油来搭配。否则面粉会打出筋，影响到面糊在烘烤中的膨胀力，从而影响到整个蛋糕的口感。



酸奶油小茶点 别扭的小孩

材料

黄油4大勺，糖0.5杯，鸡蛋1个，酸奶油0.5杯，面粉1杯，泡打粉0.5大勺，苏打粉0.5大勺。

制作

黄油加糖一起打松发，加蛋和酸奶油搅拌均匀，倒入预先拌匀过筛的粉类混合物，用橡皮刀搅拌成均匀的面糊。倒入涂过油扑好粉的长方形烤模，表面用橡皮刀抹平。放入预热180℃的烤箱，烤35分钟。

体会 Helpful Hint

嗯……

我觉得面糊太厚了，所以又加了5小勺牛奶，烤好后撒上糖粉。趁热吃，真的很香。我把点心放在厨房里，妈妈看都没看……第二天起床急忙往厨房跑，一看少掉好几块啦，噢~~妈妈万岁~~

没有想到，和很久不见的妈妈第一天见面，就吵翻了。

为什么而吵，已经不记得，只剩下两张铁青的脸，和一屋子僵住的空气。

我不知道该如何准确地描述对父母的感情，向往的、眷恋的、惊惶的、无措的、抗拒的……似乎都有。因为他们的工作，自小开始，不断的分离让我不得不学着独立，把一切悲欢都放在心里。时间久了，不知该怎么倾诉，也不知该怎么示弱。在父母眼里，我就是这样一个别扭的小孩。可是妈妈，我倔强，脾气死硬，不肯低头，和你活脱脱一个模子里刻出来的，我是你的小孩呀。我是爱你的，只是不会表达。

妈妈爱吃点心，我先低头了，在厨房里一边难过一边想烤点什么让妈妈开心，唉……



玉米松糕 又哭又笑的老玉米

材料

A：牛奶1杯，鸡蛋1个，熔化的黄油1/4杯。

B：面粉2杯，糖1大勺，泡打粉1小勺，小苏打半小勺，盐半小勺。

C：玉米粒1杯，切碎的德式香肠（可以用任何西式香肠代替，不要用中式的，不香）半杯。

做法

1. 混合A，再混合B。把A和B拌匀，再加入C拌匀。用汤勺舀入纸杯，装至六七分满。
2. 将纸杯放入预热180℃的烤箱烤35~40分钟出炉。



爸爸买回来的那袋玉米棒子已经在厨房的角落里悄无声息地躺了一个礼拜……

天天吵着要吃粗粮，在另外两个家庭成员习以为常的“无视”中，老爸灰头土脸地买了玉米回来，信誓旦旦地要消灭它们。结果，可怜的玉米和往常一样在厨房里哭泣……

第二个礼拜开始，老爸在我和老妈极度“鄙视”的眼光里浑身不自在地开始煮玉米。水咕嘟咕嘟冒着泡泡，玉米特有的清香飘满了一房间。我想玉米是笑着的吧，要不然不会有快乐的香味飘出。食物也是有心的，谁都希望被在乎不是么？

晚上煮好后，金灿灿的玉米被放在了餐桌上。老爸搓着手说，明天的早饭就是它了，我也附和着老爸狠狠地抽了几下鼻子，果然是很健康的味道。

第二天，等我睡眼惺忪地起来梳洗时，老爸又没了踪影。一根啃过的玉米懒洋洋地被丢弃在盘子里，像被老鼠光顾过似的。可怜的玉米，一定哭了，又一次被老爸抛弃……

下午4点多，老爸晃回来了。老妈





体会 Helpful Hint

做好后，比例不太对，里面太湿了。我把B中的1杯面粉用1杯玉米面代替，果然变好了。这个松糕热的好吃，凉了在微波炉里热一下就好了。

劈头问，那玉米怎么回事儿？老爸掉头就往厕所跑，假装要大大，憋着脸可怜巴巴地说，玉米太老了，咬不动……老妈撅倒，我一头汗……

我知道接下来又是我的事情了，每次家里多了稀奇古怪处理不掉的东西，我就算不是神仙也要变成神仙，要负责到底把难吃的变成好吃的。

找啊找，想啊想，天晓得哪里有用新鲜玉米做材料的方子。我让老爸把玉米粒都剥下来粗粗地打碎。死马当活马医，不就是玉米么。做个玉米小蛋糕试试，大不了失败了当糊糊吃。

毛茸茸的椰蓉黄油蛋糕 日光机场和小王子

材料

A：黄油 120 克，砂糖 100 克。

B：鸡蛋 2 个半，椰浆 30 毫升，柠檬汁（半个量）。

C：低粉 120 克，芝士粉 12 克，椰蓉 15 克，泡打粉小半匙。

表面装饰用材料：糖粉 30 克和椰蓉 50 克混匀，用剩的装在密封盒里以后再用。

做法

1. A 混合搅打至松发柔软略发白。





今天的阳光和那天的很像，并不灿烂，淡淡的，很柔弱，却铺开了一天一地。我站在窗前，等待烤箱里的点心慢慢成熟。天空中有飞机划过的痕迹，书桌上放着橙色封面的《小王子》，昨晚看过的地方还折着书角。

这些，都提醒着我的记忆。

那年圣诞，是在沈阳过的。和一个相貌平凡、性格无甚锋芒的男人一起，在那个冰天雪地的北方城市呆了三天。三天中，我们去了故宫，在大街上漫无目的地游荡，冻得不行了就躲进商场取暖，在沃尔玛买了一堆零食晚上窝在香格里拉的房间里看电视。虽然没什么大的惊喜，倒也有轻轻浅浅的温暖。

在机场等待回上海时，我捧着橙色封面的《小王子》，看得入神。小王子驯养了狐狸，狐狸说，因为你，我拥有了麦田的颜色。沈阳，是他工作的地方，否则我想我一辈子都不会来这个寒冷无比的陌生城市。虽然他并不是王子，我也不是那只狐狸。

沈阳的天空，即使有太阳，也不是透明的蓝色，一直灰蒙蒙的，可是银白色的机场却在这样的天空下被柔弱的阳





2. 将蛋逐个加入A，每次充分混合后再加下一个，分次加入椰浆，加入柠檬汁。
3. 面粉和芝士粉、泡打粉过筛，加入2中拌匀，拌入椰蓉。
4. 装入模具。这个面糊比较干，如果用小纸杯最好用勺子舀进去。
5. 将表面装饰材料撒满表面。
6. 在预热175℃的烤箱烤约50分钟。

光照成透明的了。日光下的机场，等待回上海的我，还有橙色封面的《小王子》，这一切，让人觉得有些温润的满足……

现在，想起了那些天，和那个人，那个差点让我把自己嫁掉的男人，终于还是没在一起。不存在谁对谁错，也许是真的没有火花，就连分开都那么平静，我只是看清自己不需要貌似的幸福。不过，还是要感谢他，那时给过我的快乐。

阳光下毛茸茸的椰蓉黄油蛋糕，像心中的小小触角，轻轻地向外伸展，荡漾出浅淡的微笑。



葡萄干巧克力酱松糕 朴实心情

材料

黄油80克，鸡蛋3个，低筋面粉20大勺，泡打粉1又1/4小勺，盐1/4小勺，糖粉10大勺，牛奶5大勺，香草粉1小勺，葡萄干大半杯(用菜姆酒泡过，用厨房用纸巾挤干水分，在面粉里滚一滚，这样不会在面糊里沉下去)，软巧克力适量(80克鲜奶油、100克黑巧克力、20克隔水熔化的黄油搅匀，冷藏到变成固体)。

做法

1. 黄油打发，打发过程中逐渐加入糖粉，分四五次加入。
2. 蛋液分3次放进打好的黄油，每放一次都要搅匀。
3. 面粉、泡打粉、盐、香草粉混合均匀后过筛，和牛奶分几次交替加入黄油蛋液，用刮刀轻轻搅匀，倒入葡萄干。
4. 面糊分装进纸杯，最多装到八分满，会胀得很厉害。将软巧克力放在面糊上，轻轻压入。烤箱预热190℃~200℃，烤20~25分钟。

第一次接触安妮的文字，记得是那篇叫《暖暖》的小说。

女主角的棉布长裙，光脚穿的球鞋，飘曳的长发；男主角干净的平头，绒布格子衬衫，灯心绒长裤。在看多了她的文章后，我相信这些是安妮心中的朴实和温暖，可是所有的都在文字的现实中死亡了。我承认这些文字是优秀的，可是我不喜欢里面的气息。我的思想愿意把自己心里的朴实引向一个平和清爽的未来。日子有时候会变得面目全非，我还是很努力地生活。

在网上看到这个方子，就动手试了一下，做了些调整。烤出来，普普通通的样貌，却很香甜。不知道，我这样一次次制造幸福，是不是会给自己带来清明的未来呢？我所有的努力，上帝能看见吗？



海绵蛋糕



构成海绵蛋糕（sponge cake）的主体是鸡蛋、糖和面粉，另外再添加油、牛奶等材料。由于这种蛋糕的内部组织有大大小小的圆洞洞，就像我们洗澡时用的海绵一样，因此而得名。

海绵蛋糕有全蛋和分蛋两种做法，我觉得全蛋海绵蛋糕体较硬，组织的气孔比较大，吃起来有点干干的，很粗糙。说白了，就像我们小时候国营蛋糕店里卖的那种蛋糕。但优点是步骤简单，耗费时间少。分蛋海绵蛋糕体气孔排列紧密，组织非常细腻，入口软中带韧，我个人是很喜欢的，特别适合用在反转蛋糕上。但步骤就要相对复杂一些，耗费的时间也要久一点，不过就成功率来说，分蛋海绵可是要大大高于全蛋海绵的。



拼花海绵慕斯蛋糕 金色夏日

材料

鸡蛋2个，糖60克，粟粉10克，低粉40克，黄油10克，橙子果酱适量，鱼胶粉2/3大勺，凉水50毫升，奶油适量。

做法

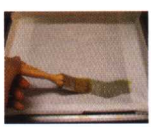
1. 蛋加40克糖打发，至滴落蛋糊可以停留不消失。



2. 粟粉、低粉混合过筛，加入蛋糊，用橡皮刮刀搅匀，倒入熔化的黄油，拌匀。



3. 烤箱预热190℃，烤盘上垫油纸，刷上黄油，面糊放中层烤15分钟。



4. 烤架上铺锡纸，蛋糕片倒扣，凉

从起床开始，我就在琢磨今天要折腾点什么出来。可是懒劲上来就不想动了，从一点钟挨到两点，两点挨到三点……每过一个小时就在想下一个小时一定要到厨房去……

到了五点钟的时候，我终于对自己忍无可忍，毅然起身。（汗吧？懒人居然会喜欢烘焙这样费时的细致活儿，黑线ing……）

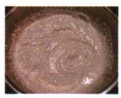
这个类型的蛋糕其实我已经觊觎很久了，只是迟迟不敢下手。西点书上的照片看来实在太华丽了，好像难度挺高的。我对全蛋海绵没有什么经验，现在终于按捺不住好奇，大不了失败了总结经验，下次再来。

望望窗外的大太阳，决定做个像太阳一般灿烂的蛋糕。冰箱里快放成精的橙子果酱终于可以用掉了……



至温热，刷上橙子果酱，卷起，放凉定型，用快刀切成薄片。

5. 鱼胶粉放入凉水中泡软。在小半碗白兰地里加2小勺糖，加热至糖溶化，把泡软的鱼胶粉倒进去轻轻搅拌至溶解。
6. 把奶油打至五分发，稍见花纹，加橙子酱，继续打半分钟，再加入刚才加了鱼胶粉的白兰地，打至六七分发，这时候奶油还可以流动。


7. 找一个圆底大碗，刷一层黄油，把蛋糕卷放好。蛋糕卷要尽量排紧，不然慕斯馅会从缝隙里渗出来，颜色会很难看。
8. 打好的奶油倒进去刮平，多下来的蛋糕卷再铺上去。我用的鲜奶油本身就有甜度，所以白兰地里的糖只是少量，用淡奶油的话，要多放点。
9. 盖上保鲜膜放进冰箱冷藏，两小时后取出倒扣就好了。






体会 Helpful Hint

和大家分享卷蛋糕的经验。不要等凉透了再卷，肯定会断。卷的时候有一点点断不要紧，动作要快，这样即使有些裂纹也会被后面的遮盖掉。

现在流行紫色的蓝莓果酱，很多人喜欢。不过我觉得不太适合卷蛋糕。颜色很诡异，而且果酱渗到了外面，看上去毛毛的，像霉掉一样，很吓人。大家在选用果酱时还是用黄色和红色的比较好，成品会很漂亮。

焦糖苹果蛋糕 站在巨人的肩膀上

材料

白糖1/4杯，水1/8杯，苹果1个，鸡蛋2个，色拉油40克，牛奶70克，低粉100克，细砂糖60克，黄油、面粉、肉桂粉少许。







做法

1. 白糖加水，小火熬成焦糖。苹果去核切薄片，用淡盐水或者柠檬水浸上。
2. 担心倒扣时焦糖被粘掉，我在模子里抹了层黄油然后撒上面粉，再把多余的拍出来。效果很好，而且不影响蛋糕体的膨胀。焦糖熬好后倒入模子，排上苹果片。
3. 蛋黄加20克糖打至鹅黄色，加入色拉油和牛奶打匀，筛入低粉，用刮刀搅拌成蛋黄面糊。蛋白加40克糖打至湿性发泡过一点，但不要干性。烤箱预热170℃~180℃。
4. 蛋白分2次拌入蛋黄面糊，倒入模子刮平，在桌上轻敲震出大气泡，烤50分钟。待蛋糕冷却后倒扣，撒上肉桂。肉桂和苹果在西点里是很好的搭档。

许久不去爱厨姐姐的主页，今天一翻有了不少更新。一页页认真看下来，很喜欢那款焦糖苹果蛋糕，金灿灿的，看着好有食欲。随手把方子打印下来，想了想需要的材料家里都有，于是乐颠颠地搬烤箱去了。

爱厨拿水和糖一起放，我觉得可以先放糖，待变褐色后再加水，这时候当心水溅出来哦。焦糖熬得并不太好，颜色再深些会更漂亮。不过对蛋糕体很满意，放弃了不怎么喜欢的重油蛋糕，改成细腻的小海绵。创意还是不敢独占，我算是站在了爱厨姐姐的肩膀上往外瞅啦！



中秋节的黑森林 微笑的月亮

材料

速溶咖啡1茶匙，热水1.5茶匙，巧克力45克，低筋面粉90克，可可粉1汤匙，肉桂粉半茶匙，蛋3个，白砂糖90克，熔化奶油90克。

制作

1. 咖啡粉加水溶解，加入隔水熔化的巧克力。
2. 45克糖和蛋黄打发，加入1。蛋白加45克糖打发。
3. 在2中先拌入奶油，再筛入粉类，最后分两次拌入蛋白。放入烤箱180℃烤25分钟。





体会 Helpful Hint

这款蛋糕通常夹上厚厚的慕斯奶油霜、巧克力浓馅或蛋白、糖霜，是口味非常华丽的蛋糕。有很多朋友反映蛋糕不松软，硬硬的。其实我觉得，海绵蛋糕的材料比例决定了它不可能像戚风蛋糕那样松软。并不是所有西点松软就是完美的。不同的风味、搭配、口感都有各自的特色。像巧克力或者黑森林蛋糕就要求口味相当浓郁，口味浓郁的蛋糕体一般都比较扎实。

要不是主任随口说了句明天是中秋节，我肯定糊里糊涂地过去了。好久没去看爷爷奶奶了。在MSN上呼叫小弟，隔了N久，姗姗来迟一句："姐姐，啥事？我刚才打游戏来着。"真是昏倒，上班居然有时间打游戏。"明天中秋节，你和奶奶说一声我带蛋糕来吃饭。下了班你来接我。"我说。

到家快8点了，顾不得吃饭，就钻进厨房开始量材料。第二天一早特地叫车上班，怕公车把蛋糕挤扁。到公司把蛋糕藏在会议室的冰箱里，一整天都神经兮兮，莫名兴奋。送运过程省略不表，反正我和小弟都快累趴下了。

爷爷奶奶果然很高兴。近视得厉害的奶奶对着蛋糕研究了半天，才让我下刀切，边吃边说好，剩下的让嬷嬷装起来当早饭。老爸夸我，总算还是个不笨的小孩。我抬头，月亮在微笑。





戚风蛋糕

从“戚风”的英文名“chiffon”就可以看出这种蛋糕有多轻盈了。不厌恶西点的人，几乎都难以掩饰对它的喜爱。蛋糕店里大受欢迎的鲜奶蛋糕就是用戚风蛋糕做胚，加上鲜奶油装饰而成的。它的做法酷似分蛋海绵，但是湿性材料的比例更高，另外再添加泡打粉和塔塔粉，吃起来松软又有弹性，口感极佳。

不知道你是不是和我一样，小时候做过闯进皇宫的厨房偷吃一大堆好吃糕点的梦？不知道你是不是也觉得外面的蛋糕虽然挺好吃，可或多或少总有股不自然的香精味？而且价钱也太贵了，动不动就要一两百块钱……不知道你是不是也曾暗暗地希望有一天能亲手为家人、朋友，为心爱的人做美味的蛋糕，看到他们露出满足的笑容呢？相信我，这不是什么难事，我可以，你也一定能做到。



小花戚风 传说中能带去幸福的蛋糕

材料

蛋黄糊

蛋黄2个量，细砂糖5克，蜂蜜10克，低粉30克，粟粉10克，奶粉5克，香草粉5克，泡打粉1/4小匙，色拉油20克，柳橙汁25克，莱姆酒5克。

蛋白糊

蛋白2个量，细砂糖25克。

做法

1. 蛋黄中加入蜂蜜、细砂糖打至糖溶解，变成鹅黄色黏稠状。加入色拉油、柳橙汁、莱姆酒混合，使劲打匀，这样油水较不易分离。
2. 低筋面粉、粟粉、香草粉、泡打粉混合过筛，加入1中用橡皮刮刀轻轻翻拌均匀。不要使劲划圈，面粉会出筋，产生黏性。
3. 将糖分次加入蛋白，打至硬性发泡。预热烤箱200℃。
4. 将蛋白糊分三次加入蛋黄糊，翻拌均匀，放入烤模。将烤模在桌上震出大气泡。先200℃烤至蛋糕上色，大约需10~15分钟，再快速加盖一张锡纸，转180℃继续烘烤40~45分钟。出炉后立即倒扣在烤架上，凉后脱模。

自打做成功第一个戚风蛋糕后，对西点的信心顿时大增。放开胆子在网上搜集各式各样的方子，一张张打印下来放进文件夹里，好有成就感。

一天云在MSN上郑重其事地向我打招呼，习惯了她的大大咧咧，变了说话方式还真别扭。

“海，帮我做个蛋糕吧？好不？看到你在论坛上贴的巧克力蛋糕了，真好看，更重要是自己做的。”

“那么……为啥要做呢？”

“这个……因为……”

“说呀！”

“我和男朋友认识三周年的日子快到了，所以想找你做个手工蛋糕，比较有纪念意义。我买蛋糕盒和材料带过来陪你做，好不？”



体会 Helpful Hint

香草粉是为了遮盖蛋的腥气，提升蛋糕的香气。加入的烈酒可代替。

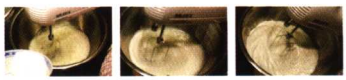
色拉油没有特殊味道的就行。黑名单是：豆油、菜油、花生油。

塔塔粉作用一可中和蛋白中的碱性，使蛋白糊更加细腻。二是起稳定蛋白的作用。第一个功能可以用白醋或柠檬汁代替。第二个功能是独有的，面糊放久了，气泡会消失，蛋糕就膨胀不起来。如果面糊做了太多，需要分批烤时，塔塔粉的稳定作用就表现出来了。

泡打粉是一种膨胀剂，能使蛋糕组织更加松软。其实蛋糕的膨胀主要依靠蛋白。戚风蛋糕一定要烤熟才能从烤箱里拿出来，取出后要立即倒扣，这样放凉后蛋糕体才不会回缩。如果蛋糕按上去有沙沙声，听上去很多水的样子，就说明蛋糕还没完全熟。

蛋黄中的卵磷脂是一种天然的乳化剂，打发蛋黄可以使油水材料加入拌匀后不易因短时间的静置而油水分离，蛋糕的组织也会更细腻。

所有烤戚风蛋糕的模子都不需要做抹油撒粉的防粘处理，也不适合用不粘的模具来烤。因为如果模具内壁滑溜溜的，会影响蛋糕往上爬升，变成扁扁的一块。



“原来是这样，好，那我就做个传说中能带去幸福的蛋糕吧，嘻嘻。”

“你答应啦？太好了！”

就这样，我接下了生平第一个蛋糕活儿。（谁想到以后会源源不断，没完没了呢。）

看来看去，决定用“克栈”的小花戚风，克莱尔说这是一位点心师给的方子，特别松软细腻。心里还有些惴惴不安，万一做砸了丢人可就丢大了。云下礼拜才会来，于是我就先做了个小的实验一下。



抹茶戚风 素人渔夫

材料

鸡蛋2个，细砂糖30克，蜂蜜10克，低粉30克，粟粉10克，奶粉5克，香草粉5克，泡打粉1/4小匙，色拉油20克，柳橙汁25克，莱姆酒5克，抹茶粉2小勺。

做法

做法同6英寸的小花戚风，只要在制作蛋黄面糊的时候增加2小勺抹茶粉，事先用少量的水溶解一下，一起打匀。蛋糕出炉后果然有绿茶的清香。打发鲜奶油装饰，挤一些简单的小花，用最小号的油隔筛一些抹茶粉在蛋糕表面。

年初疯狂迷恋收集烘焙材料时候，在城市超市买了很贵的日本抹茶粉。其实我一直都偏爱巧克力味的点心，抹茶也就是图个新鲜。

素人小丫头已经在我这里住了不少时间。她在张江上班，我在静安寺，每天差不多时间到家，然后一起买菜做饭，其乐融融。

我和素人，是猫友，因为猫而成为朋友。天地这么大，我们都有着对城市弱小生灵的爱怜之心。她叫婷，“素人渔夫”是她的昵称。喜欢三毛的人，一定对这个名字再熟悉不过。从一开始我就对她颇有好感。很娇小的女孩，自小离家在外求学，16岁就考进交大少年班攻读应用数学。独立，坚忍，聪颖异



体会 Helpful Hint

干性发泡

最重要的是打蛋白。一切与蛋白接触的工具都要擦洗得非常干净，蛋白和蛋黄要分得非常彻底，不可沾到一丝油、水、蛋黄，手也要洗净擦干。鸡蛋如果是从冰箱里取出来的，蛋白分好后，要恢复到室温再打。

我用手提的电动打蛋器，一共有5档。以2档打1分钟左右，看蛋白已经打起了粗泡沫，开始加糖。糖分2或3次加入，加糖的时候继续以2档打。糖全部加入之后用3档打，看见蛋白泡沫出现奶油状的光泽，提起搅拌器的时候会黏乎乎往下流，此时提速到4档。看见光泽消失，晃动盆子的时候蛋白不会流动，将盆子倒过来蛋白不会流出，提起搅拌器的时候蛋白的尖端挺立不下垂，就差不多啦。再转2档打半分钟，就好了。这就叫蛋白的硬性（干性）发泡。切不可过度搅打，打过头的蛋白会变成一团一团的棉花状，不容易和蛋黄面糊拌匀，烤出来的蛋糕组织也会比较粗糙。



常，喜欢她精灵古怪的个性，更欣赏她工作时的知性气质。

礼拜六，两人一觉睡到9点。起来后，小丫头一直发嗲，吵着要吃我做的蛋糕，像牛皮糖一样粘在身上甩都甩不掉。拗不过她，答应中午如果她能乖乖喝掉一大碗玉米粥的话，我肯定不食言。小丫头太瘦，还整天嚷嚷着减肥，不肯好好吃饭，真是胡闹，趁机威胁一下她。还真奏效，想都没想就点头，乐死我了。好，趁此机会，显摆一把还没用过的抹茶粉。

双色果酱戚风 狗狗嘻嘻



材料

鸡蛋4个，细砂糖60克，蜂蜜20克，低粉60克，粟粉20克，奶粉10克，香草粉10克，泡打粉1/2小匙，色拉油40克，柳橙汁50克，莱姆酒10克，奶油若干，橙子和蓝莓果酱适量。

做法

蛋糕体做法同小花戚风。上面的装饰其实没有难度，只要多些耐心。在裱花袋的尖头上剪个很小的口，就能挤出很细的线了。没有裱花袋，用那种硬硬的塑料牛奶袋也行。在小格子里填橙子和蓝莓果酱。



嘻嘻，大名孙小嘻，一只漂亮的长毛圣伯纳，一只傻到冒泡的狗狗，一个最乖最单纯的小孩。

嘻嘻是我干儿子，干儿子爱吃我做的点心，就这么简单。

至今我都记得那天的情景，JJ家门开的瞬间，嘻嘻的头就探了出来，巨大的脑袋，很对称的假面，长长卷翘的睫毛，单纯孩子气的眼神，圆圆湿湿的黑





鼻头，憨厚可爱得让人无法拒绝。嘻嘻激动地围着我打转，尾巴直摇，最后混乱中踩了我一脚，被100多斤的狗狗踩一脚的滋味……呃……我龇牙咧嘴地接受了嘻嘻给我的见面礼。

那天，我第一次和嘻嘻分吃一根雪糕，第一次拿着毛巾帮嘻嘻擦口水，第一次给嘻嘻拍了照。那年夏天，我23岁，嘻嘻未满2岁。

月月的生日蛋糕 城堡里没有公主

材料

鸡蛋4个，细砂糖60克，蜂蜜20克，低粉60克，粟粉20克，奶粉10克，香草粉10克，泡打粉1/2小匙，色拉油40克，柳橙汁50克，莱姆酒10克。



做法

蛋糕体做法同8英寸小花戚风。装饰用了巧克力奶油和巧克力脆皮。



巧克力奶油

打发1杯半植物鲜奶油，在150毫升牛奶中加3大勺糖粉、5大勺可可粉、1大勺黄油，煮成可可奶油糊放凉，拌入打好的奶油。因为植物鲜奶油本身就是甜的，就不加糖了，淡奶油需另外加糖。



巧克力脆皮

隔水加热80克鲜奶油和100克黑巧克力，熔化后离火加20克黄油搅拌均匀，放凉后刷上。





写此篇前，指尖在键盘上停滞了许久。是无话可说吗？不是。是因为记忆满溢，找不到出口。

岁月悄然从指缝中流过，看似淡而无痕，却又随时记挂的友情，若非真心真意，是绝不可能做到的吧？对于月，因为太多的相似，所以懂得，因为懂得，所以惺惺相惜。快乐和哀愁——感同身受。这些年来，如同心疼自己一样守护着她，容忍她的固执和偶尔的坏脾气，不离不弃。很难再有第二个人，让我有同样的牵挂。

月一直都说，她只是个平凡女子，没有城堡，也不是城堡中等待救赎的公主。可只要被珍惜着，都可以在对方的心里发光。眼前的她安静美好地微笑着，是我再熟悉不过的样子。月，生日快乐。

体会 Helpful Hint

脆皮和奶油玫瑰花都是第一次做，实在做得坑坑洼洼烂糊糟糟。不过我和月在新旺坐定，一人一杯奶茶说悄悄话时，蛋糕在阳光下的样子着实动人。

“老干部食堂”首次聚会蛋糕 感谢相遇



材料

鸡蛋6个，细砂糖90克，蜂蜜30克，低粉90克，粟粉30克，奶粉15克，香草粉15克，泡打粉3/4小匙，色拉油60克，柳橙汁75克，莱姆酒15克。

做法

1. 蛋糕体用了盛况空前的10英寸小花戚风，当初在宜家咬牙买下的贵死人的烤盘终于派上了用场，大汗中……



2. 事先剪了一块油纸，垫在烤盘里，脱模丝毫不费劲，在四周刮一圈，一倒就出来了。修成正方形，再做装饰。





整理硬盘，目光定格在这些照片上。开心的人，满桌美味的食物。其实大家都是素昧平生，只因为共同的兴趣爱好拉近了彼此的距离。美食是不分国界、不分年龄的，只要有热爱生活的心灵。

那是我第一次尝试做方形的蛋糕，第一次尝试用食用色素，还因为不得要领失手倒多了，将错就错做成了色彩华丽的蛋糕。一位老前辈说，看着像宫殿一样，是地道的美式蛋糕，开心得我傻笑不已。那以后，我就再没用过如此鲜艳的色彩，一不小心，无意居然成了唯一。

那次最大的收获就是认识了不少一直敬佩着却无从相识的朋友，让我在以后的日子里受用不尽。虽然我早就不再去那个论坛，但真的非常感谢它所带给我的一切。

绿玫瑰心形戚风 大雨天的赶鸭子上架

材料

鸡蛋6个，细砂糖90克，蜂蜜30克，低粉90克，粟粉30克，奶粉15克，香草粉15克，泡打粉3/4小匙，色拉油60克，柳橙汁75克，莱姆酒15克。

做法

1. 蛋糕体是小花戚风，8英寸的心形模子。
2. 先抹蛋糕表面。
3. 挤蕾丝。
4. 切开啦！





小葱说："海，礼拜天有个聚会，想请你当场示范做戚风蛋糕，很多人想学呢。"没什么特别预兆，冷不丁被人抓了壮丁。

礼拜天下起了大雨，我叮铃当啷带着工具赶到小葱的办公室，做了回赶上架的笨鸭子。

亲爱的小鱼横穿上海带她的宝贝猫儿子肉肉过来一起玩。我看到自己一年前捡到的小屁孩子俨然长成了大肉团，真正是打心眼里高兴。这小子居然还要吃蛋糕上的奶油，笑死我了。

闹完了各自回家，老爸又馋了，说："既然这么多工具都搬出来了那给我也做一个吧？"我没辙，问老爸光蛋糕吃不吃，实在不想裱花了。老爸想都没想就点头了。这年头，物质早丰富了呀，怎么还有这种馋痨虫……

拿了刚买来还没用过的中空模出来玩，还是小花戚风，多榨了点胡萝卜汁掺在牛奶里，最后又撒了一把怎么都吃不掉的葡萄干。

很松软，中空模果然非常适合蛋糕的膨胀。我又在蛋糕上抹了层老妈夹面包吃的草莓果酱，撒了些椰丝，挤了些上次做蛋糕多下来的巧克力酱。老爸心满意足。

抹茶大理石纹戚风 You have got mail

材料

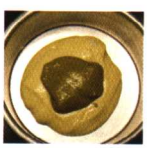
鸡蛋6个，细砂糖90克，蜂蜜30克，低粉90克，粟粉30克，奶粉15克，香草粉15克，泡打粉3/4小匙，色拉油60克，柳橙汁75克，莱姆酒15克，抹茶粉若干。

做法

1. 蛋糕体做法方子就是普通的8寸小花戚风，不同之处在于蛋黄面糊和蛋白面糊混合好后，取出三分之一面糊，和事先用少量水调匀的抹茶溶液混合，这样就有了抹茶面糊。
2. 先往模子里倒1/3的白面糊。



3. 再往白面糊中倒1/3的抹茶面糊。



厨房里，小牛奶锅加清水，点火，看着水里开始一点一点冒泡泡。面条、青菜、蘑菇、香菇、鸡蛋、方腿，很安静地做着这一切。一刻钟后我捧着香味四溢的面条坐到电脑前，拿出《电子情书》的DVD放进光驱。

梅格·瑞恩好美，湛蓝的眼睛，散乱的金色短发，俏皮的笑容，很喜欢她不经意的衣妆里透出的恬静和灿烂。我喜欢阳光从茂密的梧桐间漏下来，喜欢脚踩在落叶上的声音，喜欢风吹动发梢的感觉，喜欢凯瑟琳说听到纽约春天的呼吸，听到自己心跳的声音，喜欢打开电脑听见“You've got mail”。

真的很想开一家像凯瑟琳那样的的书店，门口挂上铃铛，窗户上有松柏树枝绕成的花环，原木的家具，亚麻质地的厚窗帘，架子上摆满好看的书，各



4. 再往抹茶面糊中倒白面糊……以此类推，直到全部倒完。
5. 不同颜色的面糊会相互推开，这样烤好后就有好看的大理石花纹了。



体会 Helpful Hint

下午四点，午后阳光，我做好了蛋糕，绿茶的清新和牛奶的温柔缠绕在一起，泡一杯来自巴伐利亚的果茶，宝贝你的眼睛和你的胃吧。



种有趣的玩具，供应我自己做的各种点心和饮料，冬天还可以烧起壁炉，狗狗在脚边打盹，猫咪在我围裙的大口袋里向外张望。

我要让我爱的人下了班可以在这里脱下疲惫，让我的孩子在这里长大，懂得用感恩的心看这个世界，记住美好的颜色，不要有太多的怨恨，善良正直地走自己的路。

小猫草莓蛋糕 亲亲我的宝贝

材料

鸡蛋6个，细砂糖90克，蜂蜜30克，低粉90克，奶粉15克，泡打粉3/4小匙，色拉油60克。

蛋糕体做法（8英寸）

1. 蛋黄加糖和蜂蜜，打至鹅黄色黏稠状。加入色拉油和牛奶充分打匀，加入过筛的面粉和泡打粉，用橡皮刮刀翻拌均匀。
2. 打发放至室温的蛋白，打至硬性发泡。预热烤箱200℃。
3. 蛋白分三次拌入蛋黄面糊。最后成有丰富细小泡沫的很有弹性的面糊。
4. 面糊装模入烤箱，烤15分钟上色后转180℃并快速打开烤箱门加盖锡纸。烤30分钟。









这个蛋糕，是为了“小猫论坛”一年一度盛大的聚会而做。

在繁华而物质的城市里，我们这群人，不知道算不算怪异。答案是肯定的吧。人向来是至高无上的，猫不过是可有可无的附属，病了，丢了，死了，都是无谓的事。也许只有我们才会因为这些生灵而悲喜。

当初无意中来到“宠物之家”，只是因为从小喜欢动物的缘故。与丫丫的邂逅，让我留在了“小猫论坛”。整整四年，我从一个完全不懂科学养宠的人，到知晓了很多关于宠物驱虫、免疫、绝育和疾病的知识；从一个完全不了解城市被遗弃流浪宠物的人，到参与并亲手救助，以及为它们寻找合格主人。在我心里，得到应是远远大于付出的吧。人和动物之间，什么是爱？什么是和谐？什么是真正的

体会 Helpful Hint

烤蛋糕时做巧克力小猫。隔水熔化黑巧克力。事先画好剪好自己喜欢的小猫样子。小心地把巧克力涂在纸上，涂得厚一点，这样把纸撕下来的时候巧克力不容易断。全部涂好后放冷冻室里冰硬。

蛋糕好了，很可爱哈，有一点点裂，没关系。用2根筷子，倒扣放凉，脱模，把旁边裂开的修掉。在相等的地方插上牙签做标记，这样横切的时候不会歪掉。切开再吹一吹，里面还没完全凉。打发鲜奶油，我一直都是用植物的，奶油半融化状态的时候最好打。夹层放草莓。抹边，这次用的是20厘米长的西点抹刀。用牙签粘取少许红色素调粉红奶油，开始拉面条。放草莓，贴上一圈巧克力小猫。再挤最下一圈的花。完成。







责任？人类作为地球的主人应该怎样做才对得起所拥有的智慧？这些问题我都在论坛里找到了答案。虽然知晓真相后的心情要远比一无所知负累百倍、千倍。感谢这里，让我认识了很多志同道合的朋友，困难时相互支撑的友情，不断生出勇气和力量，带来无限温暖。

希望伤害小动物的人越来越少，希望流浪的孩子们都能重新找到家，希望伙伴们救助时能少些悲伤和泪水，希望大家的宝贝都健康快乐，和主人长久相伴。



圣诞节前的草莓戚风 期待新生

材料

鸡蛋6个，细砂糖90克，蜂蜜30克，低粉90克，粟粉30克，奶粉15克，香草粉15克，泡打粉3/4小匙，色拉油60克，柳橙汁75克，莱姆酒15克，奶油若干。

做法

蛋糕做法同8英寸小花戚风。雨亭一直说她做的蛋糕不松软，烤箱的温度也掌握不好，我就从头到尾仔细做了一遍。她的烤箱比我的还小，是13L的惠家，空间小温度应该会相对高一些。

体会 Helpful Hint

奶油打来打去还都是软软的样子，一圈奶油花的纹路不清晰，结果做好一看，一个个圆嘟嘟的真好玩，像小孩子的胖脸，果真是为了迎接干女儿出生而做的蛋糕呢！



亲爱的雨亭和她家胖子的宝宝终于快8个月了，想和她说说话，忍不住又去她家蹭饭。照例胖子开的门，33堵在门口大吼大叫，雨亭挺着大肚子笑意盈盈地站在他们身后，幸福满满的样子。记得谁说过，怀孕的女人是最美丽的，因为有母性的光辉，看来是真的，一点都没错。

吃过午饭，一起躲进厨房做蛋糕，说着悄悄话，拿肚子开开玩笑，想想小米就在那里面不安分地等待出生，掐指算算预产期在2月份，说不定会是个和我生日很相近的水瓶座宝宝哦，好开心呢……

圣诞树根蛋糕 耶稣诞生日

材料

鸡蛋2个，细砂糖30克，蜂蜜10克，低粉30克，粟粉10克，奶粉5克，香草粉5克，泡打粉1/4小匙，色拉油20克，柳橙汁25克，莱姆酒5克，黑巧克力100克，黄油20克，草莓、银珠和糖粉若干。

做法

1. 蛋糕卷做法同6英寸的普通小花戚风，用烤盘作为模具烘烤，190℃，中层烤15分钟。
2. 放凉后，卷上你喜欢的内馅，定型。
3. 黑巧克力加入黄油隔水熔化。蛋糕卷斜切下一小段，连接处用巧克力酱粘住，做成树枝形状。巧克力酱淋在蛋糕卷上，用三角刮板刮出树根的样子，再装饰以草莓、银珠和糖粉。





依照基督教的说法，世人都犯了罪，破坏了与上帝之间的关系。但因为上帝爱世人，所以派遣他的独生子耶稣降世为人，替世人赎罪，让上帝与世人重归于好。耶稣降生在伯利恒城，母亲经由圣灵怀孕而生下他。

教会原无圣诞节，直到公元440年，才由罗马教廷确定每年12月25日为圣诞节。公元1607年，世界各地教会领袖在伯利恒聚会，进一步予以确定。由于圣经记载耶稣生于夜间，所以传统称12月24日夜为“圣诞夜”或“平安夜”。

圣诞节的庆典食物有很多种，各地都不相同。这种树根蛋糕是根据圣婴取暖用的纵树树干为原型制成的，是一种广为流传的传统圣诞甜点。

嬢嬢的生日蛋糕 试验新方子



材料

鸡蛋4个，糖80克，牛奶100毫升，白兰地10克，色拉油50毫升，低筋面粉110克＋泡打粉2小匙（混匀）。

做法

1. 蛋黄加糖打至发白。加入牛奶、白兰地、色拉油，彻底搅拌均匀。筛入面粉，轻手拌匀。
2. 烤箱预热到180℃，蛋白加糖打至硬性发泡。混合蛋白和蛋黄面糊。放入烤箱下层，烤40~50分钟。
3. 倒扣放凉后脱模。

嬢嬢的生日快到了，下班回家爸爸对我说。以前的蛋糕都是买的，现在我会做了，亲自动手做的比较有意义。我欣然答应。一直用“克栈”的小花戚风方子，已经烂熟于心，毫无新意了，早就想换个做做。我也积累了不少经验，已经可以做到在一定比例范围内增加或减少材料分量，让成品更加令人满意。

这次试验的新方子，是我综合了好几个配方总结改进的，增加了液体材料和泡打粉的比例，使蛋糕体更加湿润蓬松。

这个配方适合8英寸的模具，如果做

体会 Helpful Hint

做了个方盒子，隔水熔化巧克力倒进去，速冻室里呆着去就成了巧克力牌子。

奶油花和贝壳纹是大号的五个花瓣的花嘴挤的，转个圈一提。奶油要打硬了哦，要不然没有清晰的花纹。花边是用有叶脉的叶形花嘴挤的。表面上的千叶纹是用原味和巧克力两种炼乳挤的平行线，然后用牙签拉。用巧克力酱效果好，不会糊掉，大家别学我偷懒……

侧面的刺猬是用刮刀往外垂直拉，动作要快，就会出来一个一个的刺，看上去很活泼，这样子即使刮不平表面也没关系了。

最后轻轻筛上可可粉，完成。

装饰蛋糕就像画画一样，脑子里先想好，然后用奶油当颜料，花嘴当画笔，按照脑子里的图案画就好了，很快乐的。



6英寸的材料要减半。方子里泡打粉含量较多，建议模具不要太靠近底火，否则一下子受热太快，蛋糕会裂得很厉害。我把烤架反过来，放在最下层，把模子放上去，蛋糕就可抬高些。



小弟的草莓生日蛋糕 永远的宝

材料

鸡蛋4个，糖80克，牛奶100毫升，白兰地10克，色拉油50毫升，低筋面粉110克＋泡打粉2小匙（混匀）。

做法

做法同给嬢嬢的蛋糕。7英寸的半圆形蛋糕模子，效果出奇得好。没有裱花袋了，只好用保鲜袋剪开救急，奶油挤得像便便……大家不要扔番茄……







宝是嬢嬢的孩子，他并不是我的亲弟弟，可这丝毫没有妨碍我们之间亲密无间的感情。记忆其实是可以穿越时空，在某个交点烙印下永久痕迹的。二十几年的光阴，无论发生过什么，我都可以清楚地想起小时候那些一起生活的日子。茅台路两层楼的老房子，踩上去咚咚作响的木质地板，透过窄小的阳台可以看到外面的车来车往。宝永远都像小尾巴一样跟着我，拉着我的小指头不肯松开。这些，是我脑海里永远都无法磨灭的记忆……

他亲爱的姐姐亲手做的草莓蛋糕，插上了所有带去的蜡烛。

看看很松软吧。奶油香甜，草莓娇艳，蛋糕芬芳，幸福其实很简单。

爷爷的生日蛋糕 儿童节出生的爷爷

材料

鸡蛋4个，糖80克，牛奶100毫升，白兰地10克，色拉油50毫升，低筋面粉90克＋泡打粉2小匙（混匀），杏仁粉20克。

做法

1. 方子同给弟弟的生日蛋糕，只不过适当减少了20克面粉的量加入等量的杏仁粉，自己拿杏仁片用粉碎机打的。
2. 插着的是Pokey巧克力杏仁棒，上面撒的是烤过的杏仁碎，然后挤奶油放樱桃，旁边再挤熔化的巧克力酱，拉细线，放上银珠糖，最后筛上糖粉。
3. 巧克力装饰牌是先把黑巧克力熔化了，然后用裱花袋剪一个很小的口，在烤焙纸或者油纸上画细线，换个方向再画，有交叉的花纹就好了，也可画成你喜欢的其他形状，只要容易拿下来就行。放进速冻室速冻至硬后，拿出来切片，一片片粘在蛋糕周围，最后再挤一圈奶油花，装饰上银珠糖。



爷爷80岁生日快到了，关于这，还有个小小的典故。

听爷爷说，很早的时候，他就离开家乡参加革命了。以至于他只知道自己的出生年月，却不清楚到底是哪一天。全国解放后，办理身份证的当口，爷爷说不出具体的出生日期，情急之下，就干脆定了6月1日。

从此以后，我家就有了位儿童节出生的爷爷。

好久没做蛋糕了，又上班又上课实在没空……昨天上课回来就开工，可累死我了。断断续续做了多少时间我也忘了，反正兜着围裙在厨房里站了N个小时。期间吃了半个小西瓜、半盒烤火鸡肉，满手巧克力的时候还接了个狂响的手机，蛋糕倒扣的时候还看了会儿《24小时》。抓狂中……

虫子的生日蛋糕 以友谊的名义

材料

鸡蛋6个，细砂糖90克，蜂蜜30克，低粉90克，粟粉30克，奶粉15克，香草粉15克，泡打粉3/4小匙，色拉油60克，柳橙汁75克，莱姆酒15克。

做法

蛋糕体做法同小花戚风，很久没动过了，感觉还真是亲切。10英寸的长方形蛋糕修成正方形。樱桃全部手工去核，分别做夹层和表面装饰。白色奶油花旁边是意大利产的chocosticks，白巧克力手指饼。最后围上银色的丝带。就是有一排樱桃急急忙忙中摆歪了。







Eric是他的大名，我们都叫他虫子。认识他，在衡山路小小的白家餐馆里。

“五一”我们5个人开车去了北京，9天的旅程，一起面对发生的一切，包括快乐、狂欢、困境，甚至车祸……回上海后继续疯狂工作，忙里偷闲地吃小龙虾，去钱柜唱歌，喝Tequlie。

JJ对我说：“虫子虚岁三十的大生日，MM你手巧，做个蛋糕吧。”我一口答应，作为朋友，平时做不了什么，也就这时候最能显出价值。

虽然做过无数次，可我还是低估了蛋糕是个吃时间的甜老虎。我焦头烂额地在不断催促的铃声中挤奶油花，排樱桃，然后以最快的速度洗脸，往脸上抹粉，拎起蛋糕冲出家门。

这个漂亮的家伙理所当然为虫子的生日增加了纪念意义，我也被虫子以“上坟”的姿势敬了两杯酒。蛋糕最后被10个人分得干干净净，完成它的使命。

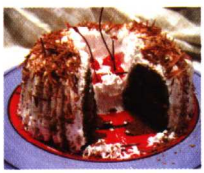
爸爸的生日蛋糕 我不是你眼中的乖孩子

材料

低粉50克，泡打粉1/2小勺，可可粉20克，热牛奶3大勺，蛋黄2个量，糖30克，盐1小勺，色拉油2大勺，蛋白2个量，糖30克，白兰地1大勺。

做法

原方子在哪里淘到的，我已经忘了，在此谢谢那位作者啦！为了让蛋糕体更轻盈，做了些小小的改动。蛋糕体按照普通戚风做法（参照弟弟的生日蛋糕）。180℃烤35~40分钟。





体会 Helpful Hint

用的是直径18厘米的中空模。巧克力碎是用小刀一点点刮出来的。软软的细腻的巧克力戚风，还有红红的樱桃。



爸爸，我知道，我在你心中不是个乖孩子。你怒吼着问为什么不老老实实当公务员，找一个老实的人结婚生孩子。你问我为什么宝工作的时间比我短，却已经存了三万块钱？爸爸，你要知道，每个人的生活方式和生活态度是不一样的。如果你们认为他每天回家打游戏，看动画片，所以省钱，才是好的，那么也请你们不要诋毁我的生活、我的朋友。不论是美食、摄影、图片制作、长途旅行，对丫丫的爱，救助流浪猫咪，都是我爱着的，我想让这世界变得美好一些，这里有我的梦想。

爸爸，我不是你们眼中的乖孩子。我固执，倔强，要强，可是我有着善良宽容积极勇敢的心灵。深夜11点半，终于赶出了你的生日蛋糕。我知道你还是不满意我为什么没加色素，让蛋糕看上去漂亮些。爸爸，我只是尽量地为你健康着想。还来得及说生日快乐呢……

爸爸，生日快乐，我爱你。

巧克力松露蛋糕 韩服盛宴

8寸巧克力蛋糕

材料

低粉100克，盐1/3小勺，泡打粉1小勺，可可粉4大勺，热水6大勺，色拉油2.5大勺，白兰地1~2大勺，蛋黄4个量，糖60克，蛋白4个量，糖40克。

做法

按照普通戚风的做法。

巧克力夹馅

材料

动物鲜奶油250克，巧克力300克，无盐黄油80克，白兰地65克。

做法

鲜奶油小火煮沸熄火，加入巧克力搅动至溶化，待略降温加入黄油及酒搅匀，冷却后冷藏备用。





一直在努力地看《大长今》。虽然断断续续，可看着长今在讳莫如深的宫闱里，险象环生地辗转，着实为她捏把汗，也着实从心底里敬佩。

一直记得她的那句话，不做尖利的锋刃，而做一片柔和的沙滩，温柔坚韧地抵挡一切风浪。的确是这样的，柔软中凝结出的坚硬，是最强大的吧？

长今身穿传统韩服的美丽，自然也在脑海中留下了很深的印象。

突然有一日，久违的朋友打电话给我，说在网上预订的几套韩服已经送到了，让我休息天过去一起穿着拍照玩。

去人家里做客，还是带些点心去吧。用黑巧克力做了这个从里到外风味都非常浓郁

装饰

1. 蛋糕分成三片，每片抹上巧克力夹馅，盖上另一片时轻轻压一下。把整个蛋糕都涂抹好，包括蛋糕表面。
2. 用刮皮刀刨出巧克力碎片撒在整个蛋糕表面，用白巧克力刨出碎片撒在表面也会很好看。我用的刀口比较大，因为我喜欢大块的碎片，如果喜欢很细的，用小刀口的刨具。
3. 取剩下的馅料加入碎果仁，做成松露球放在蛋糕上，放些樱桃做装饰。筛上糖粉会更好看。

体会 Helpful Hint

我用的巧克力是申丰牌的，上海的老牌子，又便宜又好吃，尤其是黑巧力，苦味远胜德芙。

这次没买到黑巧克力，就买了申丰的牛奶巧克力，性价比很高，6大块才24块钱。效果也很好，颜色深，做出的蛋糕好看，不是那种淡咖啡的黄不啦叽的颜色。如果用黑巧克力会更好吃好看。



的松露蛋糕。

为何叫松露蛋糕？原因就是上面的巧克力小球，以外形模仿法国有名的蕈类“松露”（Truffle）而得名。传统做法须粘上可可粉，看起来就像粘满沙土的松露。既然是模仿松露的造型，就不需要刻意整成圆形，要有点不规则、怪怪的形状才像喔。



面包

这一章，我们要开始说面包了。它的外表虽远没有蛋糕那样华丽，但在我看来，需要的制作工艺却比蛋糕复杂得多。通俗点讲，需要过硬的技术和充足的时间。

在现代工业越来越进步的今天，机器制作的面包充斥我们的生活。可是，你知道吗？高级的西餐厅里都不会以机器面包来待客，高品质的手工面包被当作一种荣耀坚持下来。在法国，手工面包师不仅有自己的行业协会，更是受到整个社会的尊敬。

普通家庭制作面包当然不是为了出售，自己动手不仅能享受过程的快乐，更重要的是不用担心吃到各种不知名目的添加剂。那些添加剂虽然能使面包长时间保持柔软，但对健康没有任何好处。面包变硬是个自然老化的过程，只要出炉的时候是香甜柔软的，就不必强求要和外面买的一样。要知道，你做的，更健康！

面包的形成要经过材料的配比、揉面、发酵、整形、再次发酵、烘烤这一系列过程。面粉品质不同、所用酵母不同、周围温度和湿度的变化都会影响制作。这是个充满变数的旅程，所以需要懂得一定的理论，学会观察，不断积累经验，才能应变自如。我会在这里把自己遇到过的问题以及经验拿出来和大家分享，希望你也能和我一样爱上制作手工面包。

超软手工面包（美式甜面包）巴黎感觉

材料

酵母粉5小匙(15克)，温牛奶一袋，软化的奶油96克，细砂糖96克，盐3克，鸡蛋2只，蜂蜜一大匙，高筋面粉400克，低筋面粉80克，枣泥馅适量，小火腿肠适量。

做法

1. 把酵母粉溶于温牛奶中。牛奶不可超过40℃，以免把酵母烫死。
2. 把糖、盐及奶油一起打到松发，加入蛋一只及蜂蜜搅拌均匀。
3. 把酵母奶及打松发的奶油和粉类一起搅拌。由于面团非常湿，不适合放到工作台上用手揉，就用擀面棍在盆里用力搅拌到非常光滑均匀即可。千万不要因为面团湿黏就放弃搅拌。如果实在黏得都不能成形，也可以加少量高筋粉，但前提必须是面皮已搅拌出筋！



4. 置于温暖处发酵到面团变大1倍，取出，稍微揉圆(由于面团湿黏，可在手上粘少许高筋粉，但不能把干面粉揉进面团使面团发干)，静置



上班总是会路过街角的那个小面包店。因为店面实在是太小了，所以伙计们就把方桌放到了外面，占了一点点人行道。兔子对我说，像克莉丝汀那样干净是不适合糕点店的，点心店怎么能这么冷清呢，热热闹闹充满了香味才像样么。

生活时尚频道有个《巴黎感觉》的节目，不常看，但是偶尔看到，我会停住。喜欢欧洲那种雍容典雅的贵族味道，穿越空间一样感受得到。一个很偶然的机会，看到介绍巴黎闻名遐迩的各式面包糕点以及它们是如何被制作出来的。

我形容不出那种店堂被金灿灿的面包映照的感觉，我也体会不出嗅觉被香味刺激的快意。可是我清楚地知

15 分钟即可整形做二次发酵。

5. 大面团等分，每份约 40~50 克，揉圆。一部分小面团包入枣泥馅，另一部分搓成细长条缠绕火腿肠，做成枣泥包和火腿肠卷。
6. 置于温暖湿润处二次发酵，至面皮完全没有弹性(以手指轻触，不回弹)即可。刷上蛋液放入175℃的烤箱烘焙，烤约 18 分钟。

体会 Helpful Hint

把照片发上“管家婆”时，我还在沾沾自喜，没想到马上就有前辈指出我的不足了：烘烤出的面包高度不够，且组织气孔偏大，看样子应该是初次发酵有些过度。懊恼是不可避免的，可以让我对下一次习作有更大的期待，有悬念的生活才是精彩的。后来查资料得知，这种超软面包所用的面团就是美式甜面包面团。材料中糖、油、蛋等含量较多，吃起来香甜柔软，再加上可以变换各种馅料和表面装饰，因此很受欢迎。大家可以按个人喜好随意创作，多有趣呀。

道这一刻的感觉，呆坐在电视机前，目瞪口呆。好像一个脏兮兮的小孩子，贸然闯入童话中的皇宫，对眼前的景象看傻了眼，头顶上冒着语无伦次的泡泡。美食就是有这样一种力量，能让任何语言在一瞬间变得苍白。

晚上在“管家婆”论坛上闲晃，看到猫姐新做了豆沙馅和热狗肠的超软面包。照片拍得很清晰，光看就知道金黄色的表皮很脆，组织非常细腻柔软，不禁流口水，手也痒了。



奶黄面包 爸爸妈妈回来了

奶黄馅

材料

芝士粉1+1/2大勺，牛奶及糖各半杯，炼乳2大勺，鸡蛋1个，粟粉60克，清水1+1/2杯。

做法

1. 将清水、糖、鸡蛋拌匀，放入锅内煮滚，用勺子不停地搅拌。
2. 粟粉和芝士粉先用牛奶溶开。滚后，一点一点倒入煮滚的1中，一定要边煮边搅拌，充分冷却后便是奶黄馅了。还可以根据自己的喜好加入椰蓉，更香。





体会 Helpful Hint

刚出炉的面包不要立即吃，因为面包本身还有一个熟化的过程，要放在架子上凉一会儿，口感才会好，不然会粘牙。还有些微温时密封保存就可以啦。

一个人住了半年之久，昨天老妈打电话说他们准备回来了。一时间喜忧参半，想念肯定是有的，团聚总是件乐事，烦的是独立惯了的我又要开始听没完没了的唠叨，有点郁闷……不管怎么样，我举双手欢迎爸妈回家。想起来自从我自说自话把烤箱搬回来开始折腾，到现在已经什么都做得像模像样了，他们还没吃过我出产的东西呢。

老人家其实要求挺简单的，只要小辈能想到他们就行。我知道爸爸爱拿面包当早饭，正好上次甜面包也试验成功80%，这次再加把劲估计就100%了。看着柜子里一大罐还没用过的芝士粉眨几下眼睛，就它了，做奶黄面包吧。

面包面团的材料同做法如“美式甜面包”，这里介绍下奶黄馅做法。



培根乳酪面包 质数、宽和小白

材料

高粉250克，糖40克，盐2.5克，干酵母5克，奶油15克，鸡蛋1个，牛奶115克，乳酪、培根、色拉酱、肉松若干。

做法

1. 把水和酵母混合，加入打散的鸡蛋，倒入高粉、糖、盐、牛奶，用筷子拌成面团。
2. 加入奶油，不停摔打面团，直到有筋性。进行第一次发酵。（交给面包机，选择“发面团”功能。）
3. 发酵好后压出大部分气体，松弛15分钟。分成6份，压扁，包入奶酪碎（超市里普通的独立包装的奶酪片，用手撕碎），由上往下卷起成长条状。
4. 用擀面杖将长卷擀成扁平状（我分



2004年的夏天，我在“易趣”上随意翻看店铺列表的时候，撞进了“质数堂”。从那天起，我陷在了那里。因为琳琅满目色彩斑斓的手绘餐具，还有图片下充满灵性和智慧的文字介绍，这些在我，是无法抵挡的，当下没作任何犹豫就把它放进了收藏夹。

我从质数买的第一件家什是一个大块色彩相拼的12英寸圆盘，厚厚的，手感非常好，书包里放不下，我是捧着回家的，第二天就用它盛了我烤的巧克力蛋糕臭美了很久……

对了，我也当然记得，是小白给我送的货，我甚至还记得他那天是怎么出场的。高高黑黑瘦瘦的男生，穿着彩色沙滩裤，背着一个硕大的书包腼腆地站在我的办公室里，拿出包得严严实实的盘子递给我说：给……（好好玩，边写边笑。）

之后，我熟悉了质数，熟悉了小白，熟悉了宽。我至今没和宽见过面，不能说认识，凭着锅碗瓢盆的交流还有间或的mail来往，渐渐熟悉。我也说不清楚这种感觉从何而来，也许是某种程度上的惺惺相惜吧。敏感的





了2盘），进行第二次发酵。发酵好刷上蛋液，放上培根，挤上色拉酱。

5. 放入烤箱，200℃烤20分钟。
6. 最后再涂点色拉酱粘上肉松。掰开来看，趁热吃，cheese可以拉丝的哦。

心，细腻的文字，对温暖光明的向往，足够了……

我早就忘了小白给我送过多少次货了，直到我从原公司离职时，我的组合整理箱里已经放了满满两抽屉的plant&bowl，每一件都很珍贵。

不得不提的是质数的含义，傲然、独一无二，出自我手每一个用它们盛放的点心也是独一无二的。这世界上有种人会为了餐具而去制作相配的食物，奇怪吗？我就是，哈哈。

体会 Helpful Hint

揉面实在是件累人的事情，摔面更让人郁闷。在得知世界上还有面包机时，我就盘算开了。一个星期后，ACA面包机在我家落户。我没拿它烤过几次面包，就充当了揉面机，顺带第一次发酵。上海冬天很阴冷，不像北方室内有暖气，也并不是人人家里都有面包机，所以我总结了自己的手工发酵经验。第一次发酵的最佳温度是28℃，面团揉出筋后，放在不锈钢盆里，盖上保鲜膜保持面团的水分，放进烤箱，调到30℃，发酵40~50分钟。面团发到原来的两倍大，手指粘干面粉轻戳面团不回弹。（如果回弹说明发酵不足；如果面团塌陷消气说明发酵过头了。）发酵好，拿出来，烤箱门关牢，不要让热气跑了。轻揉面团挤出部分空气，松弛10~15分钟，然后做成你需要的形状，再放进烤箱。第二次发酵的温度大约是38℃，发50分钟左右。记住如果冬天天气干燥，每个小面团表面要喷水，要不然面团干了就发不起来了。

核桃红糖肉桂卷 车行

材料

牛奶180毫升，糖1小匙，盐1小撮，干酵母粉1+1/2小匙，高筋粉2杯，肉桂粉1/4小匙，黄油或者麦淇淋2大匙，切碎的巧克力1/3杯，切碎的核桃仁1/2杯，红糖1/8杯。



做法

1. 牛奶加糖和盐，微波炉转一下，放入干酵母粉，搅一下。高筋粉加肉桂粉、黄油、麦淇淋、牛奶，和在一起，加入一个蛋黄，开始揉。这次是全手工，真是揉得我半死，就当减肥了。要多揉会儿，光滑才好吃。进行第一次发酵。





2. 发酵完成后，静置15分钟，擀成长方形薄片。倒油用手指抹一遍，均



终于有机会坐轻轨。生活在这样一个城市，我算是较老土的。也许，不是我老土，是我固执。

风很大。我裹紧围巾，戴好耳套全副武装笔挺地坐在椅子上等，寒冷往往让人处于紧张和清醒的状态。10分钟后车呼啸而来，编号为0101。

毕竟是第一次，免不了闹笑话，一路上我不停地抬头看指路牌，生怕坐错站。车还没进目的站，已早早做好准备，暗自庆幸中，却见他人都往我背后走去，门开在那一边，急忙低下头，跟着转身疾步而出。

寂静的小区，习惯抬头仰望那扇属于我的窗孔。亮着，真好，很温暖。所以即使只有一个人住，外出时也习惯留盏台灯亮着。

匀地撒上红糖，把切碎的巧克力和核桃仁混合，铺在面片上。





3. 卷起面皮切段，最好切8段，我水平不佳只切了7段，直接后果就是烤好后歪瓜劣枣……不要学我，8段的话形状会比较好看。
4. 在8英寸的蛋糕模里抹油，把面包卷整齐地排放好，40℃，保持湿度进行第二次发酵。
5. 烤箱预热220℃，烤18~20分钟，看到表面呈金棕色就好了，表皮硬硬的。



冬日周末，平凡的我，微不足道的心情，动手为自己做面包，找了美国家庭最常见的肉桂卷方子。不需要华丽，足够慰藉就好。



体会 Helpful Hint

因为表面没涂任何东西，所以看起来干巴巴的，但是反面由于红糖和巧克力的缘故非常滋润。浇上枫糖浆或者蜂蜜就可以开吃了，当然什么也不浇也很好吃，配上红茶或者咖啡，是非常好的下午茶点心。口感醇厚，而且很有嚼头，制作过程中始终香气弥漫。

椰蓉辫子面包 要努力地生活

材料

（出自文学城私房小菜 sugarlady 的方子，我适当作了些修改。）

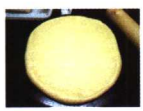
高粉 400 克，麦淇淋 120 克，牛奶 200 克，糖 40 克，盐 6 克，干酵母 12 克，椰蓉馅适量（熔化的黄油里加入干椰丝和葡萄干拌匀）。

做法

1. 利用面包机。盐放最底层，依次放高粉、糖、切成小块的麦淇淋，倒入牛奶和干酵母的混合液。牛奶最好事先用微波炉转一下。选择发面团功能。第一次发酵好的面团，手指按一个小坑不回弹。取出面团，静置15分钟，擀成椭圆形面片。







2. 椰蓉馅放在中间，用小刀两边均匀地分割成数条，交叉叠起来。放在温暖湿润的地方再次发酵至差不多2倍大，





曾经很长时间无心于烹饪，每每有朋友问我："海，怎么很久看不见你的作品了呀？"我除了无奈，更多的是无力。每天都去"老干部食堂"，看着姐妹们洋溢着满满幸福的帖子，我沉默，再沉默，关掉网页，继续沉溺于工作，用忙碌麻醉自己，然后，很深的夜，一个人走很长的路去车站，回家。

人的承受力一定是有极限的，当工作的繁忙和感情的坎坷分去了所有的精力，我还能拿什么来编织我的梦想？美食在于我，首先不是为了味觉，而是过程的快乐、视觉的享受和文化的交谈。谁说它们是没有生命的呢？在我手下诞生的每一个作品都是我的朋友，它们知道我寻觅的辛苦、钻研的快乐、过程的劳累、结果的幸福。可那时，我一度放弃了。我一向就是个固执而决绝的孩子，既然是朋友，那就是要耗费心血的，如果它们能说话，一定不愿意看到我勉强的笑容。我想是的，一定是的，这一晃，居然就是近半年……

要感谢朋友们一直陪伴着我，要

手指轻按不回弹。

3. 烤箱预热180℃。面团表面刷牛奶，先以底火烘烤20分钟，取出再在表面刷牛奶，转上火继续烘烤10分钟。

体会 Helpful Hint

这个面包含油量大，牛奶量也大，非常松软，放到第二天也绝不会硬。我早上出门前吃了一点，还是和昨晚一样好吃。

后来论坛出了一些变故，我也就渐渐不去“食堂”了。偶尔有一天上去逛，发现条新短消息，是个叫“皇甫楚楚”的女孩发来的。她说：“姐姐，老人都说，会做饭的女人，老天都疼，更何况你做的东西都那么漂亮。不管生活中遇到什么不开心事情，都要用好的心情面对第二天。看过《飘》吧，每个努力的人都不会白白努力的。姐姐，加油！”

我真的不知道能说什么，素未谋面的女孩，在这里谢谢你，我一定会加油的！



感谢“五一”长假奇怪狂欢危险的北京之行，让我在很短的时间内继续成长，用自己的双手拨开暗夜的迷雾，看见阳光照耀下无限深远的天空。

重新走进厨房，里面是我一点一滴积累起来曾经那么熟悉的材料工具，一次次成全我的骄傲。心中的风车转呀转呀，转着我的梦想，乘着风飞翔。我的旅程，我的相机，我的美食，我的字，这一切都激励着我不停地走下去……





全麦面包 全麦面包的故事

材料

高粉180克，全麦粉70克，黄糖40克，盐2.5克，酵母5克，奶油20克，鸡蛋1个，牛奶110克。

做法

1. 牛奶事先用微波炉转一下，大概小火15秒钟，手感温就行，溶入黄糖，再溶入干酵母搅拌，静置一会儿。
2. 利用面包机。盐放最底层，依次放蛋液、全麦粉、高粉、切成小块的黄油，倒入牛奶混合液。选择发面团功能。如果没有面包机，把除黄油之外所有的材料揉成团后，慢慢揉入黄油，不停地摔打揉搓面团20分钟以上。





3. 盆子抹油，放入面团，盖上保鲜膜，放30℃烤箱，再放一杯热水。或者盆放烤架上，烤盘里放热水，烤架架在烤盘上。看到面团变成原来2倍大，手指粘干面粉戳到底不回弹，周围不消气塌陷就好了。

我极其不爱吃面包。也许是小时候面包花色太少，我总觉得面包又干又淡，咬一口，嚼来嚼去，许久都咽不下去，只好再咬一口，照例咽不下去，就这样越咬越多，最后巨大的湿乎乎的面团含在嘴里，噎得我眼泪汪汪直打恶心……

可是，没有料到的是，有一天我会对全麦面包难以忘怀。

那年，是高二吧。二舅公来上海，我有机会去了“Hot Chocolate”。那半块丝毫不起眼、烤得焦焦脆脆的蒜香全麦面包让我惊讶，在嘴里干净利落地回转，丝毫不拖泥带水。唇齿间满是麦香，从此念念不忘。

始终找不到记忆中的味道，店里的全麦吐司总松软得不像话，粘在牙齿上让人非常不痛快。自己喜欢上了烘焙，就想圆一下那个梦。

可是……这次“旅行”还真不简单呢。

第一次做。方子有问题，且严重鄙视梅山牌的酵母，面团以蜗牛的速度极其缓慢地经过了第一次发酵，又以更加缓慢的速度进行了第二次发酵。花费6个小时 我人都要发傻了。鄙视一下自己，总是害怕全麦面包会太硬，增加了水量和黄油量，又贪心地卷了太多的豆沙，导致吐司软得



4. 取出去扁排气，滚圆，盖上保鲜膜静置10~15分钟，做成自己喜欢的形状，再放进40℃烤箱，旁边放一杯热水，至手指按不回弹。烤箱预热200℃，面团放下层或中下层，烤35分钟。



体会 Helpful Hint

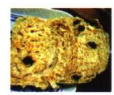
全麦粉的比例不要超过30%，否则影响发酵，影响形状，组织涣散，就像我一开始那样。

黄糖用在全麦面包里有特殊的风味，能使面包变得非常香，是绝配哦。用一般的白糖也可以，不过就没有那种特殊的香味了。也可以用白糖加红糖混合一下，只要总重量一致就好。



不像话，内部被豆沙泡成一团糨糊。

第二次做。真是丑，最后表面都破了……180℃烤30分钟以后，更丑了……更可气的是，拿出来后的2分钟内还像个吐司的样子，等我手忙脚乱拿相机拍照时居然已经歪了……看右图切片，太软了，虽然ZSJJ安慰我全麦面团表面的张力没有全高粉的大。



我不能原谅自己……

难道我找不到记忆中的味道了？

第三次做，当香味飘满一屋子的时候，我知道我应该成功了。

今天早上，我熔化了点黄油，涂抹在辫子吐司片上，撒上蒜粉，再撒上干燥的薄荷碎叶。烤箱调至180℃，不需预热，烤3~5分钟。

我再也忍受不了弥漫的香气，放下相机拿起来就是一口。那样的酥脆，那样的焦香，那年的那片阳光又突然铺在了我眼前，金光闪闪。

突然我很想哭，不为了美味，也不为了梦想，就为了这一刻的幸福。愿大家能分享我的快乐。

金枪鱼面包 丫丫

材料





面团：高筋面粉210克，低筋面粉56克，奶粉20克，糖4克，盐1/2小匙，干酵母6克，全蛋30克，牛奶85克，汤种84克，无盐黄油22克。

馅：罐装金枪鱼50克，香草适量（迷迭香、薄荷、紫苏、鼠尾草或者香菜都可以），洋葱丁20克，黑胡椒少许，色拉酱20克。

做法

1. 牛奶事先用微波炉转一下，大概小火15秒钟，手感温就行，然后溶入糖，再溶入干酵母搅拌，静置一会儿。
2. 利用面包机，盐放最底层，放鸡蛋液，再放高粉、低粉和奶粉，再放汤种，再放切成小块的黄油，再倒入牛奶、糖和干酵母的混合液，选择发面团功能。……等待ing。
3. 取出发酵好的面团，用手压出里面的大部分气体，然后分割出等量的9个面团，每个约60克。将面团切口往里收好捏合，使面团呈圆形。
4. 把面团排在烤盘上，中间空出些间距，盖上保鲜膜，静置10~15分钟。



丫丫这会儿正在窗台上晒太阳，圆圆胖胖的身体蜷成一团，跟个馒头似的，眼睛也眯成了一条缝，一身雪白的毛在阳光下亮闪闪的。我叫了声“丫咪咪”。丫丫抬起头，看了看我，半张着嘴“嗯”了一声，算是回应，继续眯缝上眼睛。走过去抚摸她的脑袋，呼噜呼噜的声音立刻就传了出来。午后一点，安静的房间里就我俩，我和我的胖猫丫丫。

和丫丫相遇，是上天给的缘分。原本一直对猫是心存芥蒂的，可一切都在那个大雨倾盆的早晨改变了。我永远无法忘记和她相遇的那一刻，稀疏的毛，瘦骨嶙峋的身体，饿得直啃树叶，和她四目相对，湛蓝的眼睛里满是悲伤。我的心像被什么刺到，飞





5. 取一个面团，擀成扁扁的椭圆形，卷起来，对折，从中间切开，把切开的部分向两边翻开，断面朝上。利用烤箱做第二次发酵，注意保持温度和湿度。
6. 等待发酵的时候可以拌和馅料。二次发酵结束后，把馅料填在面团中间的断面上，在边边刷上鸡蛋液。烤箱200℃，放中层，烤15分钟。

体会 Helpful Hint

面包膨胀很费地方。家里的烤箱都比较小，最好多准备一两个烤盘，一起在烤箱里发酵。实在不行，把完成第一次发酵的面团分割成两部分，一部分用保鲜膜包好放冰箱冷藏。烤第一盘的时候取出面团，恢复到室温，然后分割、松弛、整形、发酵、烘焙。放冰箱冷藏的方法叫做冷藏发酵法。面团在冰箱里的时候其实也在长大，只是温度比较低，长得慢。含糖、牛奶、鸡蛋、奶油较多的软面包面团适合这个方法，吐司和硬式面包的面团就不适合冷藏了。



快地跑到办公室拿了根火腿肠，冲下楼，她居然就坐在楼梯口等我，是信任吗？我不得而知。从那天起，我叫她“丫丫”。

如今，丫丫成了我的孩子。

超市的金枪鱼罐头，泉水浸的，没有添加调料，有点淡淡的腥味，但很香。我一口她一口，罐头会剩下一些，就拿来做金枪鱼面包当早饭。

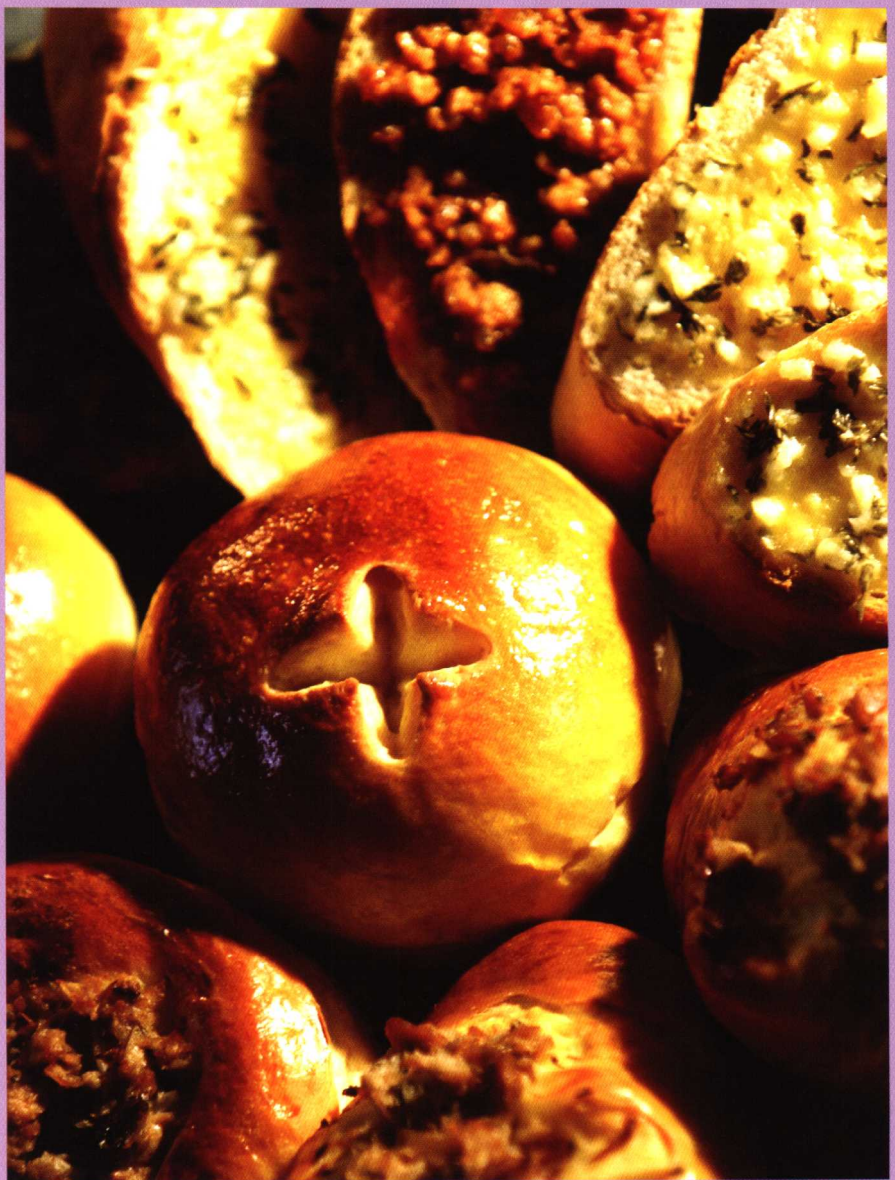
冬天气温低，干燥，面包隔一天就变硬了。所以打算试试65℃汤种面包，听说放两三天组织都还柔软哦。

“汤种”在日语里意为温热的面种或稀的面种。烘焙术语的解释是将面粉加水在火上加热，使淀粉糊化；或者将面粉加入不同温度的热水，使其糊化。此面糊称为“汤种”，加面包用的其他材料经搅拌、发酵、整形、烘烤成“汤种面包”。汤种面包与其他面包最大的差别在于吸水量增多，组织柔软，具有弹性，可延缓老化。

这个方子里所用的汤种，正规的做法是需要加热到65℃再使用的，顾名思义叫65℃汤种面包。







法国长棍 迷恋麦香





材料

高筋粉450克，糖10克，盐1+1/2小勺，奶油10克，酵母1+1/2小勺，水260克。

做法

1. 水先用微波炉转一下，大概小火1分钟，手感温就行，溶入干酵母搅拌，静置一会儿。
2. 利用面包机。盐放最底层，依次放高粉、糖、切成小块的黄油，倒入干酵母液。选择发面团功能。
3. 第一次发酵好后，拿出来，分割成滚圆的三份，盖好保鲜膜，静置15分钟。
4. 把面团擀扁，擀长，卷成长条形，排在铺了锡纸（锡纸上不可刷油）的烤盘上，放温暖湿润处做第二次发酵。法棍的第二次发酵要稍不足，不要到手按下弹不起来的程度。不然烤出来形状扁扁的不好看。
5. 二次发酵进行到一半的时候，用锋利的刀片蘸水在面团上斜

12月，上海终于入冬。大街小巷的店铺，在渐渐浓郁的圣诞气息里，越发可爱起来。明黄色的灯光从西饼店里透出来，架子上琳琅满目的食物让人心里痒痒的。并不是肚子饿，真的是只想看看。迷恋的是视觉，就是贪恋那种瞬间的震撼。

除了蛋糕，我每次都会在粗粮和硬式面包区徘徊很久。它们和各种软式面包相比，没有繁复的花色、诱人的外表，可是我总会忍不住凑上去闻闻，满足于散发出的淡淡麦香，那种天然的毫不造作的气息。

法式面包中的长棍是硬式面包的代表，也是欧洲人最常吃的一类面包。含糖、含水、含油量较少，烤出来后表皮松脆，内部芳香而有咬劲。早晨起来，一杯热牛奶，一段法棍，就是简单而合理的早餐。如果有时间，可以自己做些面包肉酱或者蘑菇







割裂口。

6. 发好后，用喷壶往面团上喷水，隔几分钟再喷一次。预热烤箱230℃。
7. 烤架反放，连锡纸带面团一起转移到烤架上。把烤盘放在最下层，倒入半杯滚水以产生蒸汽，把烤架搁在烤盘上方，关上烤箱门，约烤25分钟。喷水和制造蒸汽是为了让法棍的表皮硬而香脆，这样口感才正宗。



酱搭配着吃。喜欢蒜味的朋友，还可以切片后抹上黄油和蒜粉烤上几分钟，一定香得让你胃口大开。

介绍几种配硬面包吃的酱料

肉酱



肉糜适量，炒熟，加适量水、盐、糖、黑胡椒粉、豆蔻粉，小火熬煮到变成肉酱。可以加些番茄酱。

蒜泥酱



大蒜头用压蒜器压成蒜泥，加些盐、软化的奶油、香料（如九层塔、百里香）。

蘑菇酱



半斤蘑菇，洗干净切片，锅里放2大勺奶油，炒香1大勺大蒜末，加蘑菇炒匀，直到蘑菇都出水变软。把蘑菇盛出来，汁水留着备用。小汤锅里放400克水（最好是高汤）与1杯半红酒，中大火加热至汤汁剩约1杯，放入蘑菇、盐拌匀。将3大勺面粉拌入蘑菇汁里调匀，也倒入锅中，继续加热搅拌至汤汁变浓稠。

三叶草面包 歪歪斜斜的幸福

材料

高粉250克，糖40克，盐3克，干酵母5克，奶油15克，鸡蛋25克，牛奶115克。

做法

1. 牛奶事先用微波炉转一下，手感温就行，溶入干酵母搅拌，静置一会儿。
2. 利用面包机。盐放最底层，依次放鸡蛋液、高粉、糖、切成小块的奶油，倒入牛奶混合液，选择发面团功能。
3. 发酵好的面团拿出来，压出大部分气体，静置15分钟。搓成长条，切一个个小剂子，三个一组，放松饼纸杯里，进烤箱做第二次发酵。



4. 完成后在面团上刷上蜂蜜水，烤



今天给天台上的花锄草，在棵五针松下发现了一簇三叶草。小心翼翼地把周围的杂草去除后，洒了些水上去，小小的叶子竟然因为那么微小的水珠而弯下了腰，幸福的承载力竟然这么柔弱。

一直相信着找到四叶的三叶草就能得到幸福，所以每回看见它，都会努力搜索一番。即使每回都是空手而归，也得了寻找的快乐。大概幸福就是寻找它的过程中所得到的收获吧，然而若是一直找不到，一直找不到呢？怀疑自己有力量坚持到寻找到的那一刻吗？

传说中四叶的三叶草，一片代表祈求，一片代表希望，一片代表爱情，最后的一片代表幸福。

我的三叶草，也许只有叶柄。心中的三叶草，有三片叶子，已经很知足了。



箱预热 200℃，放中层，烤 12~15 分钟至表面变成金黄色。



体会 Helpful Hint

我没有专用的松饼烤盘，所以第二次发酵形状变得不好看了，果然是歪歪斜斜的幸福呢，不过到底是自己的幸福，都是该被珍惜的。对么？



芝麻卷 丑孩子自己爱

材料

高粉170克，糖25克，盐2克，干酵母3克，奶油10克，鸡蛋17克，牛奶80克，芝麻糖馅适量（有杏仁碎、葡萄干碎粒、白芝麻、黑芝麻，倒些橄榄油，放糖和生面粉，一起搅搅，生面粉的量加到芝麻馅不松散就行）。

做法

1.面团做法同肉桂卷，把面团擀成椭圆形的面片，抹点橄榄油，把糖馅铺上去，卷起来，切段。我切了6小段。

2.往7英寸的中空模子里抹点油，一段段放好，做第二次发酵。

3.发酵完成后在面团上刷上鸡蛋液，放入200℃烤箱，烤15~20分钟。





体会 Helpful Hint

因为面包太柔软，结果拿出来的时候把好好的形状弄散了，撞墙ing……看看，丑吧……不过真的是好吃啊！看看这组织，能拉出一片片一丝丝来。丑不怕，咱们都是好孩子。



那碗做酥饼多下来的芝麻糖馅已经在冰箱里躺了快一个月了……

换了新工作后，除了忙还是忙。实在想象不出一天下来，在眼睛彻底变成两盘蚊香之后，我还有啥精力来考虑芝麻馅的去处。

今天，终于忍无可忍……蹲在冰箱前往外掏菜的时候，差点把碗给摔了，吓出了一身汗。冰箱本来就够小了，占地方不说，老放着不吃，坏掉不是就浪费了吗？我是个爱惜粮食的人，太夸张的浪费是要遭天谴的。

抬头看看钟，5点多了，做面包实在是个累人的活啊，犹豫了一下差点又要放弃。不行，不能动摇！心一横把面包机和烤箱搬了出来。偷偷地汗，至于么，做个吃的弄得像炸碉堡一样。嘿嘿……原来谁都逃不过惰性呀。

馅饼和挞



馅饼（Pie）和挞（Tart）都是有着丰富馅料的甜点，适合派对和下午茶。馅饼通常都有双层面皮，而挞则没有饼皮盖面。馅饼属美式或英式，挞则属于法式。我是懒人，把它们都叫派，它们的款式取决于不同国家的传统。

派的款式选择要考虑不同的场合以及季节。由于我们国家没有这方面的传统，所以，对于烘焙爱好者来说，家庭制作时不同时节选择适合的水果来满足动手的欲望比起场合来说更加重要。比方说春季适合制作樱桃派；夏季盛产莓类和香桃；而秋天是南瓜成熟的季节；严寒的冬天，热腾腾的苹果派和各类坚果干果制成的派会很诱人。

此外，派的装饰也是绝对不能忽视的环节。美味的点心在恰到好处的餐具的烘托下才能在视觉和味觉上相得益彰，也能从侧面体现制作者细腻而热爱生活的心灵。至于各个制作的细节、注意事项以及派皮的装饰，还有品尝时的佐料，我会在下面具体为大家一一介绍自己的心得体会。

我个人非常喜欢制作派，尤其喜欢眯着眼睛看成品在阳光下妩媚的样子。那样无华的灿烂，总能让我想起恬静安宁的村庄里散发着麦香和果香的纯朴爱情。想象Mr.Jorma和他的妻子，一个已经到了用微笑和植物交谈的年纪，而他的爱人兼有绚丽的颜色和香气。可是，这有何妨？他们都爱着对方，这可不是束之高阁的秘密。容易动情的村庄里，年轮正在打盹。

柠檬蛋白派 ZS姐姐

派皮

材料

普通面粉300克，冰硬的酥油或黄油180克，牛奶50克，冰水50克，盐一小撮，糖一小撮。

做法

1. 面粉与盐、糖混合，将酥油（黄油）





用快刀切入面粉中，呈粗粒状。

2. 加入牛奶，一勺一勺加入冰水，因为各种牌子的面粉吸水量不同，能捏成团即可，不能过度揉搓。
3. 擀平，铺在9英寸大小的派盘上，捏出花边。派皮边要裁得比派盘高一些。在派皮上扎小洞，放冰箱松弛1~2个小时。
4. 在派皮上铺一张锡纸，放些米，大概派盘容量的1/2~2/3这么多。如果不放米压着，派皮中途会鼓起来。烤箱预热160℃，烤25分钟至派皮熟。放凉待用。

蛋黄馅

材料

糖2/3杯，玉米淀粉6大勺，水2杯，

2004年的4月，我开始混迹于“贝太厨房”。一日点开一个柠檬蛋白派的练习帖，惊叹，在家居然也可以做出这么漂亮的点心。狠狠地看了眼作者的ID：“ZS看看”。记住了，高手！

这是我和ZS姐姐的初次相遇。

记得我们第一条论坛短信是关于红薯苗。我在一个帖子里好奇这从未见过的植物，ZS姐姐答应到了上市季节就会通知我。一天，我真的收到了她的短信，说：红薯苗上市了。

一开始我并不知道她的年龄，自然而然地就叫了她姐姐。直到不久后她透露了她的出生年月，我才意识到我们之间居然相差了快20年的光景。可是“姐姐”这个称呼对我来说已经根深蒂固，就一直一直这么叫了下



蛋黄3个量，柠檬汁1/2杯，柠檬香精1小勺，奶油1大勺。

做法

玉米淀粉溶于水，加入糖，用勺子不停划圈搅拌，小火煮至糖溶化。用打蛋器将蛋黄和柠檬汁打匀，慢慢倒入上述溶液，不停搅拌，用小火煮至浓稠。加入柠檬香精和奶油拌匀。冷却后，倒入派皮中，放进冰箱冷藏。

蛋白馅

材料

玉米淀粉1大勺(和2大勺冷水拌匀)，开水1/2杯，蛋白3个量，糖6大勺，盐1小撮。

做法

1. 将玉米淀粉水加入开水，小火煮到浓稠状，放凉。
2. 蛋白加糖，用电动打蛋器打至硬性发泡，转低速加入盐和放凉的淀粉糊，转快速再次打匀。

烘烤

把派皮和蛋黄馅从冰箱中取出，将打发好的蛋白用抹刀刮在表面，随自己的喜好装饰。放入预热180℃的烤箱烤至蛋白呈金黄色，约10~12分钟。放凉后，进冰箱冷藏半小时，切块食用。



去。

姐姐是个极其聪慧的女人，虽然她永远都搞不清家里的开销，永远都不晓得该怎么买衣服，永远都不认识路，可这并不妨碍她的美好。

我和她因为脾性相投而相惜，时常一起笑骂，一起戏谑，一起讨论各种食物的方子。开心了和她分享，悲伤了她为我开解和分担，用她的阅历和智慧帮我看清前方的路。

她对我而言既是朋友，更似姐姐，又犹如母亲般让我觉得放松而亲切。这个派，送给她，纪念相遇相知，也感谢她给予我这么多的关怀。

柠檬富含大量的维生素C，能有效延缓衰老。蛋白代替了鲜奶油，大大减低了热量。炎炎夏日里，爽口的柠檬乳糕和香甜的蛋白霜是一对令人难以抗拒的组合哦。

香酥南瓜派 天堂里会有永恒

派皮

材料

普通面粉2杯，冰硬的酥油170克，盐1茶勺，冰水5~7大勺。

做法

1. 面粉与盐混合，将酥油用快刀切入面粉中，呈粗粒状。
2. 加入5~7勺冰水，一勺一勺加。能捏成团即可，不能过度揉搓，不然会影响派皮的层次。
3. 在案板上撒上适量面粉，把面团压扁，表面撒上面粉，用擀面棍擀薄至2~3毫米，用擀面棍卷起铺到派盘上，用手指整理压匀。用擀面棍在派盘上碾一下，这样多出来的边缘就能被整齐地切下来。用叉子在派皮上扎洞，以免烤的时候鼓起来。





馅料

材料

南瓜泥350克（南瓜去皮去籽切成小块，上锅蒸熟，蒸的时候盖一下，用勺子捣烂。捣的过程中会出很多水，要不停滗掉），砂糖60克，熔化的无盐黄油20克，蛋黄3个，柠

8月27日。

去常去的小猫论坛，打开页面，第一眼就看到了泡泡写给一妙的挽歌。

视线定格在一张光线极其柔和的照片上，一妙在里面，被挠着下巴，舒服地扬起头，眯着眼睛，小脸上满是陶醉。耳边似乎响起了呼噜声，手不由地伸出想抚摸他的小脑袋，待指尖触碰到坚硬的屏幕才知道是徒劳。

一妙，在屏幕上，从容地玩耍，天真地微笑着，有着属于这个年纪的小猫所有的顽皮、狡黠、精灵，还有作为一只好猫，对人类的信任。

一颗心究竟需要怎样的宽容才能够丝毫不计较人类的凶狠和冷酷？

一双眼眸究竟需要怎样的清澈才能够透过迷雾还能看到生命的美好？

可是一妙，在照片里那么雀跃。纯净没有怨恨。

泡泡说，天堂里不需要呼吸，所以一妙不会在玩耍的时候再累得气喘吁吁了，病弱的身体不再折磨他。在天堂里，一妙可以和鱼鱼一起游泳。在那里谁都不会真的死掉，猫有猫




檬汁 50 克，柳橙利口酒 1 大勺，鲜奶油 90 克，玉米淀粉 1 大勺。

做法

取一个合适的盆，放入南瓜泥、砂糖、黄油、蛋黄，搅拌均匀。加入柠檬汁、柳橙利口酒，充分混合均匀。加入鲜奶油拌匀，添加玉米淀粉拌匀。

烘烤

1. 预热烤箱 200℃，把刚才制作好的馅料倒入派皮，抹平表面，余下的边角料用鱼鱼和小猫的饼干模切花放到待烤的 8 英寸派上，我还捏了朵花放在 6 英寸的派上。
2. 用刷子涂鸡蛋液在派皮边缘和鱼鱼、小猫上，这样容易上色。放入烤箱下层，200℃烤 10 分钟，再转 180℃烤 20 分钟，拿出刷一遍蛋液，再 180℃放中层烤 20 分钟，最后 3~5 分钟单独开上火上色。



树，鱼有鱼树，第二天就会长出来了……

秋天，是富含营养的南瓜成熟的季节。我做了这个猫猫和鱼的南瓜派，用这样的方式祝一妙和所有逝去的孩子在天堂快乐。

烤制的时候南瓜和奶油的香味飘散得到处都是。一妙，你在天堂一定闻得到的对么？



三层梅脯挞 薰衣草的故乡

馅料





材料

500克去核的梅脯（我用的是美国西梅），白兰地2大勺，糖1大勺。

做法

梅脯放入大碗中，倒入沸水没过表面，浸泡15~20分钟。用筛子滤掉泡梅脯的水，把梅脯切成粗块。将2大勺白兰地和1大勺糖加入梅脯块拌匀。如喜欢吃软烂些的，可将1大勺糖加入刚才泡梅脯的水中溶化，再加入梅脯块，用小火煮沸，直到梅脯有些软烂，再加入白兰地拌匀。煮的时候注意搅拌，不要糊底。

派皮

材料

普通面粉370克，冰硬的酥油或者黄油175克，盐1+1/2小勺，全蛋1个，蛋黄2个量，冰水1~2大勺。

做法

1. 面粉与盐混合，将酥油用快刀切入面粉中，呈粗粒状。倒入全蛋和蛋黄，用手捏成团（如果面团过干，可加入1~2大勺事先准备好的冰水）。
2. 在桌上撒少许面粉，把还有些松散

喜欢上烘焙后，就自然而然地喜欢上了香草。如果说各式各样的西点组成了一个硕大的花园，那么，香草就是在花间舞动的精灵。

常用的香草包括很多种，有罗勒（又叫九层塔、紫苏）、迷迭香、薄荷、月桂、牛至、欧芹、蛇蒿、鼠尾草、百里香等。最后，当然不能忘了众所周知的薰衣草。

薰衣草的故乡在法国南部的普罗旺斯。每年5月至10月的花开时节，普罗旺斯就成了薰衣草的王国。漫山遍野迎风摇曳的薰衣草，映衬着普罗旺斯的乡村风景和灿烂阳光，交织出一片紫色的梦境。

通常在这段时间，当地人都会举办“薰衣草节”。镇上的男女老少都会穿着上个世纪的华服，骑或坐着一百多年前的脚踏车或马车，牵着牲口，带上他们用薰衣草做的肥皂香水、塞满薰衣草花籽的枕头和当地产的蜂蜜、香瓜、糖果、陶器泥塑，到村外的树林里摆摊子售卖，以示庆祝。

在法国南部乡村，不仅有梦幻的薰衣草花园，当然还有美味的食物。

的面团揉成光滑状，不会再粘在桌面上为止。大概1~2分钟就可以，冷藏松弛30分钟。

合成馅饼

1. 准备一个8英寸的活底蛋糕模子，内壁用黄油抹一遍。在案板上撒适量面粉，把1/3的面团压扁，表面也撒上面粉，用擀面棍擀薄至2毫米，用擀面棍卷起铺到模子上，轻轻整理压匀。均匀地铺一层馅料在派皮上。
2. 将余下的面团分成三份，全部擀成2毫米厚的饼皮。铺一块在刚才铺好的馅料上，再均匀地铺上一层馅料。这样的步骤再重复做一次。然后往内侧的饼皮上扫上冷水。
3. 用自己喜欢的小花形模具在最后一块饼皮上刻出花样，覆盖在馅料上，利用刚才扫上的冷水把饼皮边和内侧的饼皮压实。用小刀把多余的部分切掉。
4. 把做好的挞用保鲜膜包好，然后放入冰箱冷藏30分钟后取出。预热烤箱190℃，撒一些粗砂糖在挞的表面，大约烤1个小时。
5. 冷却后，脱模上桌。烘烤过的粗砂糖，带出质朴的田园风味。可以搭配香草冰淇淋一起享用。



南部的卡斯肯尼地区很流行吃水果干，这款用白兰地甜酒浸渍过的梅脯制成的甜品在清凉的季节里会让空气都充满香气呢。





千层核桃馅饼 爱琴海的香气

馅料

材料

核桃仁60克，杏仁片或杏仁碎30克，开心果仁60克，奶油60克，鸡蛋4个，黄糖200克，蜂蜜50克，肉桂粉适量。

做法

1. 留一些完整的核桃仁作装饰用，其余的平铺在烤盘上面，用180℃烤8~10分钟。注意中间搅拌一下。
2. 烤好的果仁切成粗粒，放在锅中加入奶油小火熔化，冷却。
3. 把鸡蛋打散，加入黄糖和蜂蜜，搅打均匀，黄糖不需要完全溶解。把冷却的奶油和果仁粒加入，搅拌均匀。加入肉桂粉，再次搅拌均匀。甜度不够加些蜂蜜。

千层派皮

材料

面粉250克，奶油（或麦淇淋）250克，盐1小勺，柠檬汁1小勺，水125毫升。

做法

1. 把面粉直接过筛在操作台上，中间挖一个洞，把50克切成小块的奶油、盐、柠檬汁和一部分水加入洞

爱上希腊，只是一个很简单很孩子气的缘由：因为10年前风靡一时的日本动漫《圣斗士星矢》。那时候最大的梦想是买齐全套然后收藏，孜孜不倦地从少得可怜的零用里省下钱来每个月去报摊上寻觅，然后急不可待地在放学的路上边走边看。

就是从那里，我第一次接触了星座，第一次接触了希腊神话，第一次知道了远古诸神。我相信，对于和我一样从那个年代走过同样迷恋着圣斗士的孩子们来说，那些漫画就是我们的启蒙教科书。而希腊，这个毗邻着蓝色梦幻的爱琴海、遍布着古旧神殿的国家就那样单纯地在心中，让我一直热爱。更确切地说，是深埋于心中一个对大海、对爱情、对美丽神话的梦。

在常去的小猫论坛看到一组猫的原生态照片。是位叫Hans Silvester的摄影师二十多年来在希腊的Cycladic小岛拍摄的当地野猫的生活。虽说是野猫，但是宽容的生存环境使得动物和人得以长久和谐地相处。满眼古堡风格的村落，色彩艳丽的门墙，茂密





中（水要慢慢地加），用指尖快速混合，慢慢地把面粉往中间集中，用手指和切面刀将它们混合成粗粒。如果太干的话，适当地加水，慢慢和成面团。

2. 用切面刀将面团反复切割，揉成粗团，再切割，再成团，重复3~4次。做成粗糙而略湿润的面团。包好冷藏松弛15分钟。
3. 把余下的已经软化（软化程度为手指摁得动就行，不能软化过度）的奶油放入保鲜袋中间，轻轻拍打，擀成一块12厘米左右见方的奶油片。
4. 把松好的面团放在撒了面粉的操作台上，擀成边长约为25厘米的方形，面片中间要比四周厚些。把奶油斜斜地放在面团中间，四个角叠起来，折叠处压紧。
5. 往操作台上撒些面粉，把包好的奶油翻个，封口朝下，用擀面棍轻

的葡萄藤下供游客休息的桌椅，帆船和碧蓝的爱琴海，还有在这其中穿行栖息的猫猫，那么相得益彰，让我再一次震撼得不能言语。

动手寻找能与之相配的美食来散发只属于爱琴海的香气吧。为了这样的美丽，为了心中一直埋藏的梦。

巴拉法卡是一道千层薄皮的蜂蜜甜点，中间夹有核桃、肉桂与开心果，具有非常浓郁的希腊风格。我虽没见过，也无从考察，不过把它做成千层派又有何妨呢？

体会 Helpful Hint

千层酥皮点心为什么会有这么多层次，这么酥脆呢？其实就是无数层面皮与无数层奶油相互重叠，遇热膨胀的结果。

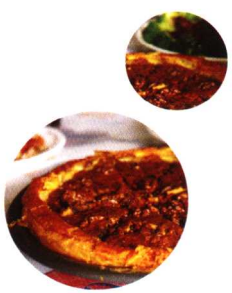
这种点心最好在秋冬季操作，夏天的气温和手的温度容易使奶油熔化，导致漏油失败。如果夏天制作，每一次松弛最好都在冰箱里完成。一定要注意每一步的松弛。因为面团经过擀压揉搓，面

压轻拍，使面团变薄。用均匀稳定的力度擀开面片成大约15厘米宽、45厘米长的面片。

6. 把面片三折叠好，竖过来，用擀面棍从上往下轻压，让折合处封起来，盖上保鲜膜松15分钟。重复这个过程三次。
7. 把9英寸的派盘反过来扣在面皮上，用锋利的小刀沿盘边切割派皮，用叉子扎洞。

烘烤

把馅料倒入派盘，把留出来的核桃仁放在表面作装饰，在派皮边缘刷一层鸡蛋液。预热烤箱200℃，烤到派皮膨胀、坚实、脆硬，大概25分钟左右。



体会 Helpful Hint

筋会绷得很紧，面皮破了，奶油会漏出来。

擀面皮时，要用长的擀面棍，力量要连续均匀，尽量一推到底。力气太大容易压断里面的奶油，力气太小又擀不均匀。

操作时撒在工作台上的面粉是为了防粘用的，不要撒太多。折叠时注意把面粉拍掉，不然会影响烘烤后的层次。

切割做好的面皮时，要用锋利的小刀或者轮刀，不然切口的层次会粘在一起，影响膨胀。

烤千层类点心的时候，烤盘上不要刷油，反而要喷一点水，好让面皮粘在烤盘上，烤的时候才不会变形收缩。

折叠成功的千层点心即使在高温烤制的过程中渗出的油也很少，而折叠失败的面皮在烤的时候会漏出很多油，严重时点心会都浸泡在油里，烤出来色泽深，扁平，层次不明显。

制作千层派皮费时费力。所以一次可以多做一些，用保鲜袋套好，放进冰箱冷冻室里，下一次用之前提前解冻就可以了。放一个月都可以。

千层杂莓派 徒步新疆

派皮

材料

冷藏的事先做好的千层派皮，鸡蛋液少许，水少许。

做法

1. 解冻千层派皮，裁成合适的长方形，裁出两条细边。
2. 在烤盘上喷水，把派皮放上去，扎小洞。把细边的一面也扫上水，粘在派皮上。在表面刷上鸡蛋液。
3. 预热烤箱220℃，烤10~15分钟表面开始上色，调低温度到190℃，继续烤5~10分钟。直到派皮完全膨胀，变成金黄色，非常脆。用抹刀铲起来，转移到架子上待凉。





蛋奶馅料

材料

牛奶500毫升，蛋黄6个量，砂糖75克，面粉30克，黄油1小块。





从没有想过，有一天我会去新疆，到国与国交界的地方去旅行。

在这四个月里，我的生活经历了巨大的震荡，原本拥有的一瞬间失去，原本没有的一夜间拥有并且朝夕相伴，然后又毫无预兆地突然消失不见。我无能为力地看着这一切，几乎绝望，束手无策。

一度又一度，想放弃去新疆的旅行；一次又一次怀疑自己，是否有那样的心情，那样的财力，那样的勇气去走这艰苦的行程。我固执地认为，亵渎美景，是对自然的不恭。

只是因为一开始就给了领队的小鱼确认的消息，不知道该怎么拒绝，居然也和大家一起去学骑马，购买装备。一直拖拖拉拉到9月的某一天夜晚，和他在地铁口不期而遇，被剧烈的悲伤淹没。而后，纠结了很久的心，在痛到极点后开始渐渐清朗……之后，新的工作也有了确认的消息。啼笑皆非间，我时常会想，这许许多多的残酷是不是就为了要让我成长？

徒步新疆的旅程坚定地被确定了下来，不为排遣什么，而是仅仅为了

做法

1. 把糖加到蛋黄里用打蛋器搅打3分钟左右，加入面粉，用打蛋器轻轻拌匀。
2. 将煮沸的牛奶放凉后慢慢加入蛋黄混合物中，边倒边不停搅拌。混合均匀后，倒回锅里用中小火烧开，不停搅拌，直到混合物变稠。调到小火，再煮1~2分钟，不停搅拌。
3. 火关掉，用叉子叉住黄油在做好的馅料上轻轻滑动，把整个表面都涂一遍。馅料的温度正好熔化黄油。冷却后根据自己口味加入一些百利甜酒。

合成

把蛋奶馅填在派皮中间，排放上水果。把杏桃果酱加少许水搅一搅，在微波炉里用小功率加热1分钟，凉一凉，涂在水果表面上光保湿。切成块，就可以享用啦。



旅行和美景本身，为了单纯的快乐。闲暇时参考早就制订好的路线表去网上查询，数不清的各式水果，鲜艳的颜色强烈冲击视觉，我想它们也一定有着最曼妙的滋味吧？做些什么来迎接即将到来的旅行呢？突然就想到了曾经看到过的一个千层杂莓派，被搓成长条状的酥皮面团上面放满了百利甜酒香味的蛋奶馅，其上排放不同颜色的浆果，抵挡不住的热烈的气息。



乱做的蘑菇派 空闲的翅膀

材料

派皮一张，蘑菇250克（蘑菇种类随自己喜欢），鸡蛋2个，淡奶油100毫升，黄油或者奶酪25克，肉豆蔻、盐和胡椒适量。

做法

1. 蘑菇洗净，去掉带泥的蒂，切薄片。
2. 热锅里放黄油，熔化，放蘑菇片大火翻炒。
3. 把派皮摊在模具上，用叉子刺孔。
4. 喜欢肉的可以放点火腿或者培根。蘑菇片凉后放在派皮上。
5. 鸡蛋液和淡奶油一起搅拌，加肉豆蔻、盐和胡椒。味道自己尝一下。
6. 把调好味的鸡蛋液倒在蘑菇上，在上面再撒点黄油粒或者奶酪粒。
7. 进烤箱230℃，烤30分钟。趁热吃。





从新疆归来，上海已是深秋。我被晒得很黑，并且发了一脸痘痘。不过爸爸说，我看起来要比在家里健康得多。那是自然的，出行的这九天里，我在西部的阳光下风餐露宿，和舒适的城市相比，辛苦是不言而喻的。可就因为这样，我才得以好好地锻炼了一下。

回来的这些日子，我不止一次地梦到晨曦中的禾木村，梦到喀纳斯的湛蓝湖水，梦到白哈巴的金色白桦





体会 Helpful Hint

蘑菇是我喜欢的东西，我用了千层派皮，事先做好的，提前解冻就行了。当然普通的派皮同样可以。吃多了甜的派，做个咸的换换口味，真是意想不到的好吃，热量相对较低，还不容易胖，忘了在哪里看到的创意，谢谢那位原作者喽！





林；梦见自己又一次顶着骄阳，骑着亲爱的小黑马和伙伴们一起奔驰在禾木的崇山峻林间。那时的心中无比简单、纯净，除了天地，什么都没有，没有眼泪，更没有忧伤。

如此简单的心境，许久不曾有了。光怪陆离的城市，早已把人禁锢到了畸形的地步。自私，虚伪，争斗，狡诈，急功近利，自怨自艾……不知感恩，不懂珍惜。要知道，人如果担负了无数顾虑，又哪有空闲的翅膀，好拿来背负幸福。

这一次决定不再循规蹈矩，丢开一板一眼的方子，胡乱捣蛋两下，谢谢 yeti 给我的灵感！

小西点



除了蛋糕、面包、派这几大类外，各种各样的饼干和各式甜品也在西点里占据很重要的位置。虽然气势没有前三者那么宏大，却有自在的美丽。

小西饼通常都被叫做曲奇（cookies），入口酥松，香味浓郁。材料和做法比较类似蛋糕，也分面糊和乳沫两大类，但是比蛋糕简单得多，很适合家庭制作。除曲奇外，还有薄脆的苏打饼干，口味比较清淡，还可以做成咸味的。

除此之外，蛋奶酥、法式松饼、泡芙、果冻等等，都是易学易做的美味点心，可以根据自己的喜好选择制作。

一个个云淡风清的日子里，不论是自己独享还是和朋友家人共享有阳光的午后，小西点们都是最合适的下午茶茶点，简单又美味，何乐而不为呢？

丹麦曲奇 蓝罐是这样炼成的







材料(约 30 个量)

奶油 80 克，酥油 40 克，糖粉 40 克，细砂糖 30 克，鸡蛋液 35 克，牛奶 16 克，盐 1/4 小匙，奶粉 15 克，低筋面粉 145 克。

做法

1. 将室温软化的奶油和酥油在大盆里打发至颜色变浅，体积稍变大，呈羽毛状。分次加入细砂糖、糖粉、盐等，打至糖溶解。分次加入蛋液和牛奶，用电动打蛋器搅拌均匀。
2. 面粉 + 奶粉过筛后，一点点加入奶蛋液，用橡皮刀像切菜一样切入，千万不要划圈搅拌，否则面粉会出筋。用模型扣出饼干形，用手按成圆饼状，或用挤花袋挤花。
3. 烤盘铺上烤盘纸或刷过油的锡纸。饼干排放在烤盘上时，每个饼干之间留出间距。
4. 烤箱预热 180℃，放烤箱上层(或中层)烤至边缘着色(余温会继续加深颜色)，约需 15 分钟。最后几分钟要多看几次，免得糊了。烤完后，马上放在架子上冷却，完全凉后密封保存。

说来惭愧，要学会做曲奇竟然是我把烤箱搬回家的最初动力，人有时候就是这样简单。

想起以前，每每在书上或者电视上看到灵巧的主妇们在圣诞节为家人烘制饼干时，真的打心底里佩服，然后不由得心生向往，希望自己以后也能在阳光下端着亲手制作的曲奇露出温润的微笑。

就是这样的心愿，促使我在网上初初接触家庭烘焙后，就坚定信念，从最基础的知识开始积累，到提心吊胆地动手操作，不论失败还是成功都及时总结经验教训，再接再厉，一发而不可收拾。

体会 Helpful Hint

家里用的小烤箱，受热总不太均匀，往往靠近门的地方温度低，里面温度偏高。如果上色不均匀，可以快速打开烤箱把烤盘换个方向继续烤。

巧克力麦片饼干 一个人的精彩

材料

软化的黄油或植物黄油1杯，红糖1+1/4杯，白糖1/2杯，蛋2个，牛奶2大勺，面粉1+3/4杯，小苏打1小勺，盐1/2小勺，麦片2+1/2杯，纯巧克力一块（切成小丁），坚果少许。

做法

1. 将烤箱预热至180℃。
2. 在大碗内将软化的黄油和白糖、红糖混合均匀。加入2个蛋、牛奶和香草香精，拌匀。加入面粉、小苏打和盐，混匀。加入麦片、巧克力丁和坚果，混匀。
3. 锡纸刷层黄油，铺在烤盘上，将面糊舀在上面（大约一寸左右的圆形），相隔一寸再舀另一个。烤9~10分钟。在烤盘上放一分钟再揭下来，放凉。





长假的第一天，阳光很灿烂，决定去家乐福逛逛，满足一下购物的欲望。照例人山人海。

身处古北地区，所以到处都是老外，说英语的，说法语的，说日语的，还有说根本不知何国语言的，热闹得我直想笑。

这里一直有很多种进口酒，酷爱鸡尾酒的我来一次就过一次眼瘾。来到香槟区，刚蹲下打算仔细看看，一个金发碧眼的waiter就朝我走了过来，温和地笑着。我用中文询问他哪种香槟适合派对。帅气的waiter直翻白眼，我立马脑袋后面三根黑线……

我们连说带比划地交谈了一气，小伙子铆足了劲向我介绍，最后我心满意足地对他说了谢谢，他也微笑地回应了我。

为了庆祝快乐，我打算做巧克力饼干来雀跃一下。巧克力和麦片的组合，香醇而又健康，让这款美式传统点心，为一个人的节日喝彩吧。

意大利小饼干

住在意大利史特雷莎的玛格丽特小姐

材料

煮熟的蛋黄2个，奶油120克，糖60克，面粉100克，玉米粉100克，香草精少许。

做法

1. 奶油放软，打发，放入糖搅拌至溶解。
2. 蛋黄压碎，用滤网滤细，放进打好的奶油里，放入香草精，搅匀。面粉、玉米粉混合后过筛，加进去，拌匀。拌匀成松散状时，压成团状，用保鲜膜包住，放进冰箱冷藏1小时。
3. 在室温稍微放一下，分成40等分，搓成拇指大小的小圆球。
4. 烤盘刷薄油或垫油纸，把圆球们放上去。用拇指的指腹把它们压扁一点，压的时候面团边上会裂开，用不着修补。
5. 放进烤箱，180℃，烤15~20分钟，表面有点焦黄就好了，喜欢焦的就多烤一下。





在夏天快来的时候，我总是会变得越来越懒散，每每有想法，兴冲冲翻方子蠢蠢欲动的时候，立马就会想起最后要洗一大堆油腻腻的工具，就开始慢慢泄气。

电视里，正在放《罗马假日》。看烂掉的黑白老电影，却还是一遍遍乐此不疲。奥黛丽·赫本那双会说话的大眼睛，总是如精灵般在我眼前翻飞。

逃夜的公主，单纯而调皮；囊中羞涩又略有心计的记者，潇洒而风度。本是打算利用公主赚取钱财的小小“阴谋”，最终还是在罗马清澈的阳光下变成了温暖的记忆。

突然，我想起了那款叫玛格丽特的意大利小饼干，极其柔软、酥脆，甚至稍用力就会碎裂，如同娇嫩的公主需要细心呵护。入口奶香浓郁，如同美好的感情散发馨香。

抹茶棋格饼干 搭积木的游戏

材料

奶油135克，糖135克，蛋1个，低筋面粉240克，抹茶粉20克。

做法

1. 奶油加糖打到松发，再加蛋拌匀，分成两份。一份筛入130克面粉，一份筛入110克面粉和抹茶粉，搅拌成两种面团。
2. 把两种面团塑成长方块，在一面涂些蛋汁，把面团叠起来，纵切成三份，然后和前面一样涂些蛋汁，两种颜色交错叠加。放冰箱冷冻，待冻硬后取出切薄片。
3. 烤箱预热190℃，烤盘垫上刷过油的锡纸，烤约12分钟。

体会 Helpful Hint

面团很软，尤其是在夏天，所以一定要放冰箱里。一盘切好后开烤，余下的放冰箱，等上一盘好了再拿出来切烤下一盘，我一共烤了三盘。



每天，在公司忙碌到三四点钟的时候，肚子就开始有点饿了。其实有时候也不能说是饿，就是嘴巴里淡到没味，连口水都难以下咽。

好在自己会做，就趁双休日动了手。这年头，食物的品质实在是成了问题，偷工减料倒也算了，就怕连里面的香精、添加剂都是劣质的。既然做那就找个好玩的，一样最后要收拾，还不如愉悦一下的好。一眼看中棋格饼干，原方子上是巧克力味的，可可粉正好用完了，被我倒腾倒腾改成了抹茶味的。绿茶的苦香正好缓解了奶油的腻，挺合适的搭配，至少我喜欢。还有，更重要的是，制作过程像搭积木一样有趣，这是我小时候最爱的游戏呢！

蓝莓软曲奇 美丽人生

材料

黄油60克，低粉150克，泡打粉1/2大勺，椰子原粉80克，鸡蛋半个，细糖40克，鲜奶油65毫升，蓝莓果酱适量。

做法

1. 打发黄油和细糖，加鸡蛋打匀，加鲜奶油打匀。倒入混合好的粉类，搅拌均匀，揉成面团。
2. 取3/4的面团，铺在烤模中（8英寸脱底菊花派盘），然后均匀地涂上一层蓝莓酱，再把剩下的1/4面团零星地摁在果酱上。
3. 烤箱预热180℃，烤30分钟。





体会 Helpful Hint

椰子粉不可以被代替。没有鲜奶油，可以用等量牛奶代替。如果面团很烂不成团，可以适当加些低粉成团，不粘手就行了。





罗贝尔托·贝尼尼自编自导自演的《美丽人生》，看这部电影，完全是偶然。兔子是电影狂，什么题材的都看。

当圭多要被纳粹押解枪决的时候，经过儿子躲藏的铁皮桶，他还不忘对孩子迈出滑稽乐观的步伐，让舒亚到最后都相信这不过是一场游戏。第二天盟军的坦克出现，真的把他接回了家，爸爸没有骗他。圭多死了，可这并不是悲剧。噩梦是暂时的，胜利一定会属于热爱生活的人们。圭多把这样的信念教给了孩子，并伴随他成长。

电影完了，我需要一个过程来回味，还是选择了自己习惯的方式。静静地做着点心，一边回想剧中的片断，一边不自觉地笑。这个像派一样的软曲奇就这样诞生了，花一样灿烂美好，金色的，无所畏惧。

法式香蕉煎饼 吃烤肉吃出来的事情

材料

香蕉两根，鸡蛋一个，鲜奶90毫升，糖40克，低粉一杯，泡打粉1/2小匙。

做法

1. 香蕉压烂加蛋打匀，加鲜奶、糖调匀。混合过筛后加入低粉和泡打粉调成面糊。
2. 平底锅抹少许油，开小火，用大汤勺舀入面糊慢慢转圆，慢慢煎成饼。这个量可以煎10张。非常松软香甜，吃时上面可浇上蜂蜜或者枫糖浆。





虫子要去美国出差三个月，我们说什么也要给他饯行，搞得跟生离死别一样，可谁让大家平时要好呢。三个月说长不长，说短也不短。

约在静安公园的“巴犀”，烤肉自助。一开始都吃得欢，可中国人的胃口毕竟比不得老外，肉肉一多，很快就饱了。最后最受欢迎的居然是烤香蕉，皮烤得黑黑的看着恶心，里面却又软又香甜，抢着吃。

后果是，我第二天特地去水果摊买了半串香蕉，打算自己烤来解馋，用上海话说，吃出“念头”了……

烤倒是烤了一次，天晓得一忙就顾不上了，再等我想起来，香蕉已经快烂啦！我哭……在房间里转了两圈给我想出了个法子，就这么着，做香蕉煎饼吧，简单又好吃。

巧克力 Biscotti 意大利曲奇

材料

未去皮杏仁 3/4 杯（烘烤成金黄色后切成粗粒），奶油 113 克（1/2杯），糖1/2杯，蛋2个，普通面粉2+1/4杯，泡打粉1小匙半，可可粉2大匙，盐1/4小匙，白兰地（朗姆、伏特加或者威士忌，如果有咖啡或巧克力利口酒更好）两大匙。

做法

1. 鸡蛋液打散。奶油加糖打发后，慢慢加入打散的蛋液，搅拌至顺滑，加白兰地搅拌。
2. 面粉、泡打粉、可可粉和盐混合过筛，加入上述混合物中（不要一下子加进去，因为面粉的吸水性不同），成柔软的面团即可。揉入杏仁，注意不要过度揉搓。搓成长条。
3. 烤箱预热 160℃，烤 30 分钟左右，硬了就取出来。
4. 放凉，切成厚片，再放入烤箱烤 10 分钟左右，烤到黄色，看着脆了，就可以取出来了。





我是个比较奇怪的女生，独独偏爱口感密实，甚至坚硬苦味道的黑巧克力、苦甜巧克力蛋糕、粗粮面包，还有硬而酥脆的饼干。因为我迷恋味蕾在苦涩中品尝出甘甜的那份快乐。

Biscotti 就是我喜欢的一款意大利曲奇饼。“Biscotti”在意大利文中泛指饼干，因为这种饼干需要烤两次，第一次是整块面团一起烤，等到快熟了，取出来切成细长条，放回去再烤。所以“Bis”也有“二度”或“二回”的意思。材料除了最传统的大茴香和杏仁口味外，还有改良的巧克力、樱桃或香草口味，饼干质地坚硬且脆。

逛街的时候口渴了或者走累了喝一杯摩卡，吃一块 Biscotti。我把 Biscotti 的一头放进咖啡里泡软，吃的时候饼干上带着咖啡的浓香。坐在露天的椅子上，看着往来的行人，自得其乐。

椰汁西米露（冻）我们还是失散了

材料

小西米若干，椰浆、牛奶、炼乳（或糖）适量。

做法

1. 把水烧开，转小火，小西米放进去煮10分钟，熄火闷10分钟。小西米变透明后，用冷水浸泡一下，捞出来沥干。
2. 在锅里倒入椰浆、牛奶、炼乳（糖），煮开。
3. 把发好的小西米放进煮好的汤汁里。热吃、冷吃都好，不过注意不要让小西米在汤汁中浸泡的时间过长，否则小西米会把汤汁全部吸干，涨得一塌糊涂的……











一个人的深夜，回想起在一起的第十天，我在blog上开了新的分类。坚硬如我，倔强如我，终于打算乖了，想把一点一滴都记录下来，用文字来弥补不善言辞的嘴巴，静静地等着你了解。

你对我说，这样子的话你要从头开始写了，你以后要习惯对我表达，要习惯说话，要不然写得多了就不知道怎么说话了。我说好。你说，有你这句话我就有信心了……呵呵，那时候我的窗台散落一片阳光……

我单纯地以为，从头细数，我们就能



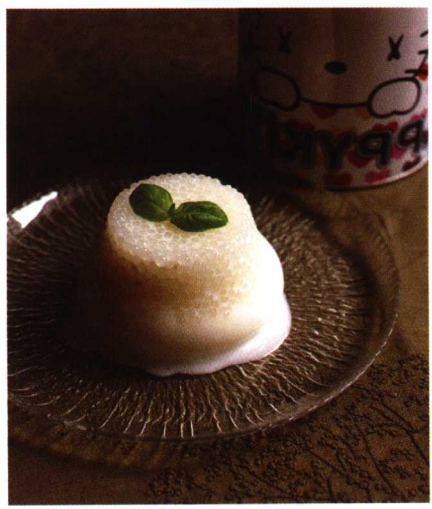
一直在一起。

你喜欢椰子味道的东西，我买了原料打算有空做西米露来吃。可是，后来，我们走散了。

再后来，我买了一模一样的材料回来，做了给自己吃。真的很香甜，一如记忆中的幸福。

体会 Helpful Hint

如果要吃西米冻，只要买原味果冻粉。把果冻粉加入汤汁里调匀，加入适量小西米，倒在模子里放冰箱冷藏到结起来就可以吃了。或者用明胶片，大致 480 毫升做好的西米露用 8 克明胶片。明胶放入碗内，用 2 大勺冷的西米露的汤汁泡软，隔水用小火煮化后，倒回先前的西米露中搅拌均匀。倒入模具，冰箱冷藏过夜就可以了。



芒果布丁 七月和安生

材料

熟芒果2个，明胶8克，牛奶150毫升，糖40克，淡奶油50毫升，香草冰淇淋100毫升，柠檬汁少许。

做法

1. 明胶片掰碎了放入碗内，用2大勺牛奶泡软，隔水用小火融化放凉。
2. 将芒果肉放进粉碎机打碎成果浆。如果喜欢果肉颗粒，就留一小部分芒果切成丁，加入牛奶混合。
3. 把果浆倒入锅内放糖，小火使糖溶化，离火，加入牛奶明胶液。
4. 放凉后加入淡奶油、冰淇淋和柠檬汁充分混合。
5. 倒入容器或花形模子，入冰箱冷藏凝固。脱模的时候用热毛巾包一会儿或者在热水里浸一下。





认识一月，是在快入夏的时候。在她的小店里淘到了喜欢的衣服，带着去北京旅行，穿上在Babyface里做了回妖艳的女子，尽情跳舞。

这段日子，我过得艰难，失去工作又失去爱情，强打起精神奔波面试。一月在MSN上对我说，我真的很愿意把自己的幸福分一半给你。我说，那是你的，不是我的，我不要。一月说，你知道七月和安生吗？如果你知道，我想你该明白七月对安生的感情。我突然说不出话来……

第二天面试完，我们相约在避风塘，面对面，一人一个芒果布丁。挖了一块在嘴里，又滑又香浓。我对她说，一月，我明白七月对安生的感情，那是真的心疼一个人并且盼望她能幸福。一月笑了，我也笑了……

正式拿到offer的那天，我做了芒果布丁，心里对一月说，谢谢你。

意式面包布丁 勇气

材料

小苹果2个，糖1/4杯，白葡萄酒2大匙，去皮面包片100克，淡奶油1+1/4杯，蛋2个，柳橙皮1只量，黄油适量（抹烤碗用）。

做法

1. 面包片先放置室温两三小时使表面略变硬。苹果去皮、去核，横切成约1~1.5厘米厚圆片，泡在淡盐水里备用。削下柳橙皮（不要削到白色苦味的部分），再把皮切成细丝备用。




2. 烤碗抹上一层黄油，把苹果片铺在烤碗底部。撒一半的糖在苹果片上，淋上白葡萄酒。
3. 铺上面包片，压一压使面包片平贴。将淡奶油加入打散的蛋液中拌匀，再加入剩下的糖与柳橙皮丝拌匀，均匀倒在面包片上。稍稍提起烤碗，用叉子压一压面包片，使吸收汁液，静置半小时使浸泡入味。



虽然尚且年轻，却早已不再年幼，可我，一直喜欢在文字里称自己为小孩，或者孩子。

一半不是，一半是。不是的时候，我对试图管头束脚的长辈们说，我已经是大人了，请尊重我，请不要再过多地干涉我的生活，请让我去做我喜欢的事情。是的时候，我站在这个灯红酒绿，魑魅横行的城市，抗拒地说，我学不会麻木，学不会世故，学不会复杂，学不会狡诈，学不会伤害。我知道，学不会这些，我就无法变做一个成人，只能做一个孩子，伤痕累累的孩子。

我时常会怀念，二十岁时的自己，那种真正的无所畏惧的勇敢，清澈明亮的眼睛，无限的希望。被生活压碾的这些年，我竭尽全力，最大程度地保持本心。虽然我

4. 预热烤箱至180℃，放入烤箱烤25分钟，表面金黄即可。



体会 Helpful Hint

如果没有淡奶油可用牛奶代替，但风味会差一些。谢谢爱厨姐姐的好方子，非常好吃！

仍旧单纯、善良、懂得感激，可有时眼神会平静而冰冷，笑容里已经没有了天真，很多疲倦，还有悲伤。

每每艰难的时候，就需要勇气。说不清楚西点究竟有一种什么样的力量，总会让我觉得幸福和宁静。喜欢那种忙碌的充实感，喜欢让屋子充满香气，喜欢美味在手中诞生的成就感，喜欢看到别人满足时的欣慰。有这些积极的态度，我的人生应该能不停地走下去。希望今天这道苹果酸甜中带着柳橙香味的特别点心，也能让你快乐勇敢哦！







铜锣烧 珍贵的美好

材料（约 10 个量）

鸡蛋 3 个（约 210 克），砂糖 140 克（约 10 大匙），牛奶 5 大匙，蜂蜜 2 小匙，面粉 180 克（约 16 大匙），泡打粉 1 小匙，红豆沙 400 克。

做法

1. 把蛋全部打入盆里，用电动搅拌器打至粗泡，分三次加入砂糖，打至变白，有很多细小气泡且富有弹性（提起搅拌头，滴落的糊可以在蛋糊表面写字，字迹可以停留数秒而不会立刻消失）。加入牛奶与蜂蜜轻轻拌匀，注意不要把气泡都搅没了。
2. 混合面粉与泡打粉，过筛之后



加入蛋糊中，用橡皮刀快速拌匀（左右与上下方向拨拌，不要用划圈方式，以免出筋），覆盖保鲜膜，静置松弛半小时。
3. 平底锅加热，舀入一勺面糊（约 2 大匙），用中小火煎到面糊表面产生很多气泡后翻面再煎一



下午 3 点，我已经在周末的阳光下晒了两个钟头，捧着《机器猫》漫画书看得不亦乐乎。这年头，估计已经不太有人看黑白漫画书版的机器猫了，我也是费了大周折，拜托朋友帮我淘来的，旧旧的，可看着却觉得那么熟悉，那么亲切。

上世纪 70 年代末 80 年代初出生的孩子应该都和我一样，是看《机器猫》长大的。这个脑袋圆圆的可爱蓝猫猫，大大的口袋里永远有新奇的玩意儿，害怕老鼠，喜欢铜锣烧，总是仗义地帮助他最好的伙伴康夫。真正的友谊的确是美好的，每每最喜欢看到的画面就是两人又外出历练了一番，而后在夕阳下手牵着手回家，脸上

会儿即可。

4. 饼皮放凉之后就可以夹上豆沙



馅了。煎好的饼皮正面是颜色均匀的咖啡色，背面则是米黄色的。取两个大小相当的饼皮作为一组，在米黄色那面抹上红豆沙，将两片饼皮叠起来，就是好吃的铜锣烧了。

是那种完全信任对方的发自内心的笑容。

我想，如果藤子不二雄还健在，一直一直把书画下去，很多很多年以后，他们肯定还是这样在一起，不离不弃。你说呢？







[General Information]
书名=西点公主烘焙日记
作者=异海著
页数=116
SS号=11765888
DX号=
出版日期=2007年1月
出版社=上海文化出版社

封面
书名
版权
前言
常用材料
常用工具
我的西点初体验
 黑加仑软曲奇　第一次做曲奇
 菠萝反转蛋糕　第一次做蛋糕
 法式苹果派　第一次做派
 咖啡白兰地蛋糕　第一次做戚风蛋糕
 肉松卷　第一次做面包
 奇异果蛋糕　第一次做慕斯蛋糕
 什锦比萨　第一次做比萨
蛋糕
 乳酪蛋糕
 柠檬白巧克力重乳酪　朴素而安宁的相守
 日式轻乳酪　和克莉丝汀赌气
 重奶油蛋糕
 可可奶油大理石蛋糕　坚持就是胜利
 酸奶油小茶点　别扭的小孩
 玉米松糕　又哭又笑的老玉米
 毛茸茸的椰蓉黄油蛋糕　日光机场和小王子
 葡萄干巧克力酱松糕　朴实心情
 海绵蛋糕
 拼花海绵慕斯蛋糕　金色夏日
 焦糖苹果蛋糕　站在巨人的肩膀上
 中秋节的黑森林　微笑的月亮
 戚风蛋糕
 小花戚风　传说中能带去幸福的蛋糕

抹茶戚风　素人渔夫
双色果酱戚风　狗狗嘻嘻
月月的生日蛋糕　城堡里没有公主
“老干部食堂”首次聚会蛋糕　感谢相遇
绿玫瑰心形戚风　大雨天的赶鸭子上架
抹茶大理石纹戚风　You have got mail
小猫草莓蛋糕　亲亲我的宝贝
圣诞节前的草莓戚风　期待新生
圣诞树根蛋糕　耶稣诞生日
孃孃的生日蛋糕　试验新方子
小弟的草莓生日蛋糕　永远的宝
爷爷的生日蛋糕　儿童节出生的爷爷
虫子的生日蛋糕　以友谊的名义
爸爸的生日蛋糕　我不是你眼中的乖孩子
巧克力松露蛋糕　韩服盛宴

面包

超软手工面包（美式甜面包）　巴黎感觉
奶黄面包　爸爸妈妈回来了
培根乳酪面包　质数、宽和小白
核桃红糖肉桂卷　车行
椰蓉辫子面包　要努力地生活
全麦面包　全麦面包的故事
金枪鱼面包　丫丫
法国长棍　迷恋麦香
三叶草面包　歪歪斜斜的幸福
芝麻卷　丑孩子自己爱

馅饼和挞

柠檬蛋白派　ZS姐姐
香酥南瓜派　天堂里会有永恒
三层梅脯挞　薰衣草的故乡

千层核桃馅饼　爱琴海的香气
千层杂莓派　徒步新疆
乱做的蘑菇派　空闲的翅膀
小西点
丹麦曲奇　蓝罐是这样炼成的
巧克力麦片饼干　一个人的精彩
意大利小饼干　住在意大利史特雷莎的玛格丽特小姐
抹茶棋格饼干　搭积木的游戏
蓝莓软曲奇　美丽人生
法式香蕉煎饼　吃烤肉吃出来的事情
巧克力Biscotti　意大利曲奇
椰汁西米露（冻）　我们还是失散了
芒果布丁　七月和安生
意式面包布丁　勇气
铜锣烧　珍贵的美好
后记